nr 2

PŁYWANIE



OD REDAKCJI

„Pływanie“ jest Waszym pismem. Piszcie więc do nas, by pochwalić się osiągnięciami, upowszechnić własne, dobre metody pracy, szukać pomocy w przezwyciężaniu trudności szkoleniowych i organizacyjnych. Nadsyłajcie artykuły fachowe i publicystyczne. Piszcie o tym, co Wam się podoba i o tym, co chcielibyście w Waszym piśmie widzieć.

Na okładce:
Zenon Bochynek w skoku z wieży
Foto M-Szymkowski

Redaguje Redakcja Miesięczników Fachowych i Kolegium Sekcji Pływania GKKF w składzie: St. Pękala, M. Wierzbowski, J. Nogaj, E. Majchrzak, Z. Wieliński, J. Pudło, J. Biliński

RSW „PRASA“
WYDAWNICTWO „PRASA SPORTOWA“
REDAKCJA „MIESIĘCZNIKÓW FACHOWYCH“
ADRES REDAKCJI — WARSZAWA, UL. KREDYTOWA 1, TEL. 684-29.

Cena egzemplarza — 3 zł. Zamówienia na prenumeratę indywidualną na miesiące III kwartału przyjmować będą wszystkie urzędy pocztowe i listonosze do 10 każdego miesiąca, poprzedzającego okres zamówienia prenumeraty.

Począwszy od IV kwartału będzie przyjmowana normalna prenumerata kwartalna.
Instytucje i zakłady pracy, znajdujące się w miastach będących siedzibami oddziałów i delegatur „Ruchu“ zamawiają prenumeratę w oddziałach i delegaturach „Ruchu“.

Numer zamknięto 20.VII. Podpisano do druku 20.VIII.1956 r.
Pabianickie Zakłady Graficzne D-716468. Nakład 4 000 egz. Zam. 627-56.

PŁYWANIE

MIESIĘCZNIK
ORGAN SEKCJI PŁYWANIA
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

Nr 2 SIERPIEŃ 1956

O TYM CO HAMUJE ROZWÓJ PŁYWANIA

STANISŁAW PĘKALA

PROGNOZA pogody na lipiec przeraziła nie tylko wybierających się na urlop w góry, czy nad morze, ale przede wszystkim nas: działaczy, trenerów i zawodników sportu pływackiego. Wiadomość, że czerwcowe chłody przeciągną się aż do połowy następnego miesiąca, że po kilku dniach słonecznych w połowie lipca, znów nastaną nie tylko dni deszczowe, lecz przede wszystkim zimne — zmroziła cały zapał do pracy. Jak bowiem może zawodnik trenować w wodzie o temperaturze zaledwie 18°, gdzie organizować obóz kondycyjno-szkoleniowy skoro w całym kraju, poza Warszawą i Łodzią, nie ma pływalń z podgrzewaną wodą, a w tamtych miastach jest i tak już tłoczno.

Tegoroczny czerwiec i lipiec czarnymi zgłoskami zapiszą się w historii naszego pływania. Trzeba było zmieniać terminy i miejsca spotkań w lidze piłki wodnej, przedłużać terminy korespondencyjnych mistrzostw Polski, z goryczą w sercu godzić się na słabe wyniki mistrzostw okręgowych. Wszystko to dokonywało się dlatego, że nie mamy w Polsce większej ilości otwartych pływalń z wodą podgrzewaną, że w dalszym ciągu uzależnieni jesteśmy od kaprysów pogody, że wystarczą dwa miesiące takiej pogody, jak w tym roku, a wyniki naszych pływaków będą leciały w dół „na łeb, na szyję". Że każdy miesiąc marcowej pogody w czerwcu, w lipcu, lub sierpniu, odsuwa od nas dalej upragniony cel: osiągnięcie czołowego miejsca w Europie.

Wiadomo przecież w jakiej szerokości geograficznej leży Polska. Wiadomo też, że takie położenie sprawia, iż chłodny czerwiec, lub lipiec, razem czy też oddzielnie, zdarzają się ...z kalendarzową regularnością. Skoro tak jest, należałoby znaleźć wreszcie sposób, aby uniezależnić pływaków od zmiennej aury, stworzyć im warunki pracy bardziej nowoczesne, a nie pamiętające króla Ćwieczka.

Przecież dzisiejszy trening pływaka na europejskim poziomie, to długie godziny spędzane w wodzie, to dziesiątki kilometrów przepłyniętych w ciągu tygodnia. Że każdy stracony dzień przedłuża, jeśli nie wręcz uniemożliwia podniesienie poziomu. W pływaniu nastąpiła dość paradoksalna sytuacja: zawodnicy pragną przedłużyć trening, lecz nie mają ku temu możliwości. A w innych dyscyplinach gorąco namawia się do zwiększenia częstotliwości treningu, z mizernym jak na razie skutkiem, mimo że są otwarte bieżnie, rzutnie i „zielona ruń boiska".

Kwestia doprowadzenia ciepłej wody do jak największej ilości letnich pływalni w kraju, stała się warunkiem sine qua non naszego pływania. Trzeba sobie wyraźnie powiedzieć, że zmniejszenie różnicy między nami a czołówką w Europie, nie będzie możliwe bez istnienia co najmniej pięciu, poza Warszawą i Łodzią, pływalń o wodzie sztucznie podgrzewanej. Pływalnie te muszą być usytuowane w Krakowie, na Śląsku, we Wrocławiu, Poznaniu i na Wybrzeżu. Istnieje obecnie dogodna sytuacja. Dzięki „Totkowi", znajdą się pieniądze na doprowadzenie wody gorącej rurociągami z istniejących źródeł jakimi są np. w Krakowie — kotłownia Gwardii, w Poznaniu — elektrownia, w Bytomiu — kopalnia Marchlewski.

Mamy uzasadniony żal do Departamentu Urządzeń i Inwestycji GKKF, że sprawa doprowadzenia ciepłej wody do pływalni Cracovii zostanie zrealizowana dopiero w 1957 r., że w pozostałych miastach (poza Wrocławiem) nic w tej sprawie się nie robi. Chcielibyśmy, aby Departament potraktował pływackie dezyderaty jako najpilniejsze. Brak pływalń z podgrzewaną wodą hamuje bowiem rozwój pływania w Polsce.

DWUGŁOS Z BUDAPESZTU

OBSERWACJE ŻABKARKI

W CZASIE treningu w Budapeszcie, zauważyłam, że różne są metody treningowe, którymi można osiągnąć duże rezultaty w pływaniu. Szczególną uwagę zwróciłam na trening Ewy Szekely — mistrzyni olimpijskiej z Helsinek na 200 m klas. Jej trening jest odmienny od pozostałych zawodniczek. Przede wszystkim jest to zawodniczka, która pływa wszystkimi stylami i w każdym z nich osiąga dobre wyniki. Warto zaznaczyć, że rekordy życiowe stawiają Szekely w czołówce światowej.

Ewa trenuje dwa razy dziennie. Charakterystyczną cechą jej treningu jest to, że w stylu klasycznym praca rąk jest u niej niezwykle silna i energiczna, przy silnym i szybkim zbiciu nóg — co w efekcie daje duży posuw w przód, który znów z kolei Ewa wykorzystuje na treningu do maksimum. (14 ruchów na basen 50-metrowy, przy szybkości 50 sek). Ewa wprowadza szereg ćwiczeń wzmacniających ręce — jak pływanie rękami innych stylów, np. ćwiczenia pomocnicze: pływanie rękami stylem klasycznym, a tułów w pozycji siedzącej i nogi do poziomu leżącej na plecach. Dystans tych ćwiczeń wynosi około 400 m, przy ciągłych zmianach co 50 m. Nie znaczy to, że główny wysiłek w pływaniu, polega u Ewy tylko na pracy rąk, ale szczególnie praca rąk jest u niej silna. Pracę nóg ćwiczy Szekely na desce, lub z rękami wyciągniętymi w przód. Nie zauważyłam, aby Ewa trenowała nogi przy ścianie, tak jak robi to wielu zawodników pływających u nas. W efekcie tych ćwiczeń Szekely pływa stylem bardzo dynamicznym

W Budapeszcie przekonałam się o wielkim znaczeniu jakie mają dla szkolenia filmy. Każdy, czołowy zawodnik węgierski jest sfilmowany i dzięki temu może obserwować popełniane przez siebie błędy techniczne, a tym samym łatwiej je usuwać. Poza tym Węgrzy posiadają filmy prawie wszystkich zawodników światowej klasy. Obserwacje trenerów i należyte wyciąganie wniosków umożliwiają tworzenie nowych metod treningowych.

Duży wpływ na osiąganie wyników ma również woda w basenie na wyspie Małgorzaty. Jest ona czysta i ciepła (24°C) i... co drugi dzień zmieniana. Zupełnie inaczej wygląda to u nas. Problemem jest zmiana wody co miesiąc, a zanieczyszczoną wodę, dezynfekuje się dużymi ilościami chloru, który nie tylko, że nie pozwala na przepłynięcie 1500 m, ale często powoduje zapalenie spojówek. Temperatura wody, w niektórych basenach u nas zależna jest przede wszystkim od pogody.

Oglądając jeden z filmów japońskich, obrazujących pływanie Furukawy i Ishimoto, zwróciłam uwagę na sposób pływania rekordzisty świata na 100 i 200 m st. klas. — Furukawy. Podczas pływania Furukawa wykorzystuje maksymalne pociągnięcia rękoma. Wygląda to następująco: leżąc na wodzie ciągnie rękoma, w pozycji strzałkowej — wzdłuż ciała, kończąc na wypchnięciu wody przy udach. Furukawa prawie cały dystans przepływa pod wodą. Na dystansie 100 m bierze 4 oddechy, na długość basenu 50 m.

Technika pływania delfinem w Japonii jest taka sama jak w Europie. Odmienną natomiast cechą jest branie oddechu. Ishimoto bierze wdech przy maksymalnym rozszerzeniu klatki piersiowej tj. w momencie przenoszenia rąk nad wodą.

ALEKSANDRA JAŚKIEWICZOWA

O NAWROTACH I STARTACH

CZĘSTO zdarza się na zawodach pływackich, że zawodnicy narzekają na brak poprzeczki czy specjalnego wgłębienia w ścianie basenu, które pozwalałoby na uchwyt ręką, dla łatwiejszego wykonania nawrotu. Tymczasem urządzenia te okazują się wręcz



Rekordzista Europy Zaborszky (trzeci od lewej) pozuje do zdjęcia z pływakami CWKS — bawiącymi na treningu w Budapeszcie

Foto J. Zelman

niepotrzebne dla prawidłowego wykonania nawrotu, gdyż prowadzą do opóźnienia jego wykonania. Obecnie skuteczniejsze i bardziej efektywne okazały się nawroty koziołkowe.

Niestety, należy stwierdzić znaczne zaniedbanie na tym polu w naszym pływactwie. Zawodników umiejętnie wykonujących „koziołki“ można by w Polsce policzyć na palcach jednej ręki, podczas gdy czołówka europejska i światowa już dość dawno opanowała i stosuje ten sposób wykonywania nawrotów. Wystarczy przypomnieć choćby Francuza Eminente, który w czasie II MISM zachwycał wszystkich b. szybkimi nawrotami.

Przebywając ostatnio na obozie w Budapeszcie, miałem sposobność do rozmów na ten temat z niektórymi trenerami i pływakami węgierskimi. Obserwując stale ich technikę pływacką, zanotowałem również kilka pomiarów czasu wykonania przez nich nawrotów. Pomiary te należy jednak uważać za przybliżone, gdyż istnieje, pewna różnica w szybkości i sposobie nawrotów w wyścigu sprinterskim i długodystansowym. Czasy te mierzone są od chwili dotknięcia ściany aż do odbicia się pływaka od ściany basenu. Wiadomo również, że wielu pływaków tuż przed ścianą basenu zlekka wytraca szybkość. Wskutek tego kwestia szybkości wykonywania nawrotów jest niezwykle trudna do obiektywnego rozstrzygnięcia.

Niemniej jednak nie od rzeczy będzie podać pewne przykładowe zestawienie. I tak np. mistrz Europy na 100 m. st. dow. Nyeki zużywa na wykonanie jednego nawrotu ok. 0,8 sek., Csordas natomiast ok. 1 sek. Grzbietowiec Magyar wykonuje nawrót koziołkowy w czasie ok. 0,6 sek. Istnieją jednak i zawodnicy, którzy odznaczają się szczególnie słabą techniką i czas wykonania nawrotu dochodzi u nich do 2 sek. Powoduje to znaczną stratę czasu w stosunku do przeciwnika o lepszej technice nawrotu, a równorzędnej szybkości na dystansie. Przypuśćmy, że różnica w wykonaniu jednego nawrotu wynosi 0,5 sek. Wówczas w wyścigu na 200 m w 25-metrowej pływalni — wyniki zawodników różnić się będą o 3,5 sek., tylko z winy złych nawrotów.

To porównanie powinno przekonać pływaków, że zagadnienie nie jest błahe i **nauka nawrotów oraz startów — to pilna konieczność planu treningowego!** Zwłaszcza w okresach zimowych kwestia ta powinna być traktowana należycie ze względu na zmniejszone wymiary basenów zimowych. W każdych zawodach pływackich zawodnik musi wykonać 1 start i przynajmniej 1 nawrót. Zarówno poprawnie wykonany start jak też nawroty mają olbrzymi wpływ na ogólny wynik wyścigu.

Dobrze opanowana technika startów i nawrotów daje zawsze znaczny handicap w walce z równorzędnym przeciwnikiem. Warto zwrócić uwagę na fakt, że w ostatnich dniach przed zawodami, gdy ostry trening zostaje przerwany, nadarza się idealna sposobność do przećwiczenia dużej ilości startów i nawrotów. Trening w tej formie jest wtedy b. korzystny, gdyż pozwala na utrzymanie kontaktu z wodą i daje ostateczny szlif techniczny formy przed zawodami.

W oparciu o zdanie fachowców węgierskich w tej dziedzinie sportu — warto dodać, że nauka techniki startów i nawrotów powinna być uwzględniona zawsze na początku okresu treningowego, aby w toku dalszych ćwiczeń i treningów to zagadnienie było już opanowane. Inaczej mówiąc — **prawidłowe nawroty i starty powinny „wejść w krew“ zawodnikom już od początku szkolenia**, co łatwiej osiągnąć, aniżeli w późniejszym czasie eliminować błędy.

MIECZYSŁAW KOCISZEWSKI

SCHORZENIA LARYNGOLOGICZNE u pływaków

LEKARZ poradni sportowej ma do czynienia na ogół z ludźmi zdrowymi. Dlatego wydawać by się mogło, że laryngolog nie będzie miał zbyt wielkiego pola do popisu w dziedzinie medycyny sportowej. Są jednak przypadki, gdy konsultacja laryngologiczna jest u sportowca potrzebna, a nawet konieczna i te właśnie przypadki chcemy tu omówić. Najbardziej potrzebującymi opieki otolaryngologa ze wszystkich sportowców są pływacy i im głównie poświęcimy uwagę w niniejszym artykule.

Już takie na pozór błahe schorzenia jak ostry nieżyt nosa, stanowi dla pływaka wskazanie do przerwania treningu, gdyż w przeciwnym wypadku stosunkowo łatwo może doprowadzić do powikłań, które w normalnych warunkach zdarzają się znacznie rzadziej. Należą do nich przede wszystkim: ostre zapalenie ucha środkowego, oraz zapalenie jam bocznych nosa.

Mechanizm powstawania zapalenia ucha środkowego u pływaka, trenującego mimo ostrego nieżytu nosa, jest bardzo prosty: każdy skok startowy, czy nurkowanie powoduje wtłoczenie błony bębenkowej do jamy bębenka. Po wyjściu zawodnika na powierzchnię wody, błona bębenkowa wraca do swego pierwotnego położenia, wytwarzając dzięki temu ujemne ciśnienie w jamie bębenkowej, co powoduje nasycanie do niej powietrza przez trąbkę Eustachiusza z nosogardzieli. W czasie ostrego nieżytu nosa, razem z powietrzem może się zassać zakażona wydzielina z nosa i spowodować zapalenie ucha środkowego. Druga, częsta u pływaków choroba, to zapalenie jam bocznych nosa.

Przy omawianiu mechanizmu powstawania tego schorzenia trzeba sobie przypomnieć, że powietrze dostaje się do jam bocznych nosa przy wydechu i wydostaje się stamtąd przy wdechu. Zawodnicy pływający stylem grzbietowym, szczególnie zawodnicy młodzi i niedoświadczeni, mają zwyczaj bardzo gwałtownego wydmuchiwania z nosa wody, która dostała się tam w czasie pływania. Dość często się zdarza, że część tej wody dostaje się do zatok i powoduje ich zapalenie.

Należy także poruszyć sprawę przewlekłego zapalenia uszu środkowych. **Schorzenie to stanowi bezwzględne przeciwwskazanie do uprawiania sportu pływackiego nie tylko w czasie trwania procesu zapalnego, ale także po jego ustaniu, jeśli w jego wyniku pozostało przedziurawienie błony bębenkowej.**

Przy okazji chcę omówić tak modne u pływaków, szczególnie na Wybrzeżu, gumki ochronne do uszu. W kraju ich nie produkujemy i dlatego tylko nieliczni zawodnicy mają do nich dostęp. Miałam okazję obserwować zawodnika, który zakładał je do uszu przed każdym treningiem czy startem przez okres mniej więcej jednego roku. Poza zwiększonym wydzielaniem woszczku, co występuje zwykle przy częstych manipulacjach w przewodzie słuchowym zewnętrznym, żadnych szkód mu te gumki nie przyniosły. Spowodowały jedynie to, że po zgubieniu jednej takiej gumki zawodnik źle się czuł w wodzie, narzekał na nieprzyjemne uczucie przy nalewaniu się wody do przewodu słuchowego zewnętrznego, a nawet zdradzał niechęć do treningu.

Korzyści stosowania powyższych gumek, są moim zdaniem, małe, gdyż przy nie uszkodzonej błonie bębenkowej można nie bać się przedostawania się wody do przewodu słuchowego zewnętrznego, a przy istnieniu przedziurawienia—nie wolno ryzykować dostania się tam nawet tej minimalnej ilości wody, którą gumka ewentualnie przepuści. Z tych samych przyczyn nie polecam zawodnikom wkładania do uszu żadnych natłuszczonych czy nie natłuszczonych watek itd.

Istnieje jednak jednostka chorobowa, w której można by spróbować używać ochronnych gumek do uszu. Są to, często występujące u pływaków zmiany grzybicze na skórze

przewodu słuchowego zewnętrznego. Choroba ta wymaga dużej cierpliwości zarówno ze strony pacjenta jak i lekarza, gdyż potrzebuje systematycznego, przeważnie długotrwałego leczenia, a następnie częstej kontroli, celem uniknięcia nawrotów. Ponieważ wilgoć bardzo sprzyja rozwojowi grzybicy, używanie ochronnych gumek mogłoby być pomocne w szybszym opanowaniu tego schorzenia.

Należałoby jeszcze omówić dolegliwości aktualne nie tylko u pływaków ale u wszystkich sportowców, a mianowicie:

a) schorzenia migdałów,

b) wadliwe oddychanie przez nos.

Omawiając schorzenia migdałów musimy sobie przypomnieć, że w chwili obecnej na całym świecie, nie tylko wśród laryngologów ale i wśród lekarzy innych specjalności, toczą się szerokie dyskusje na temat: wyłuszczać migdałki, czy też nie. Brak zgodności i ustalenia jakiejś jednolitej linii postępowania w tym wypadku tłumaczy się w pewnym stopniu i tym, że wiemy bardzo mało o fizjologicznej roli tkanki adenoidalnej w ustroju. Nie chcąc zabierać głosu tam, gdzie największe sławy lekarskie do żadnych konkretnych wniosków nie doszły, pragnę tylko zaproponować, aby lekarz sportowy kwalifikował do tonsillectomii tylko tych zawodników, u których stwierdza:

a) znaczny przerost migdałków, zawierających czopy ropne, przy częstych dolegliwościach ze strony gardła,

b) kilkakrotnie powtarzające się ropnie okołomigdałkowe,

c) wskazania internistyczne.

Poruszam te sprawy dlatego, że spotykałam wielu sportowców, którzy mówili, że muszą mieć wykonaną tonsillectomię, gdyż mają takie dolegliwości jak: szybkie męczenie się, spadek formy, niechęć do treningu. Zawodnicy częstokroć wyobrażają sobie wyłuszczenie migdałków jako wprawdzie bolesny, ale za to cudowny zabieg, który w jednej chwili usunie wszystkie dolegliwości. W rezultacie często spotykamy się z naciskiem ze strony sportowców, aby ich skierować na wyłuszczenie migdałków.

Druga sprawa, na którą musimy zwrócić uwagę u sportowców, to prawidłowa drożność nosa. Prawidłowe oddychanie przez nos ma ogromne znaczenie dla ustroju. Ponadto szereg dolegliwości ze strony gardła, jak: wysychanie, drapanie są spowodowane złą drożnością nosa.

Bardzo często zdarza się, że pacjent, niejako przyzwyczajony od lat do złego oddychania przez nos, neguje wszelkie dolegliwości w tym zakresie, nie zdając sobie sprawy z ich istnienia.

Dlatego należy zawsze wykonać badanie laryngologiczne, aby wykluczyć wszystkie sprawy chorobowe powodujące złą drożność nosa. Byłoby to bardzo ogólne przedstawienie schorzeń laryngologicznych spotykanych u pływaków. Zaznajomienie z tymi sprawami zarówno zawodników jak i trenerów przyczyni się niewątpliwie do podniesienia zdrowotności naszych kadr pływackich.

Dr IZABELA MARCHLEWSKA

Nasz przeciwnik Szwecja

30 LAT STARSI

PRZY badaniach psychotechnicznych, egzaminatorzy zabawiają się często pytaniami w rodzaju: „Kolor"? — prędka odpowiedź brzmi zwykle „czerwony". Albo: „Owoc"? — większość zapytanych odpowiada „jabłko". Pewne wyrazy wywołują skojarzenia myślowe.

A zapytać jakiegokolwiek kibica sportowego, znającego dość dobrze pływanie: „Pływactwo szwedzkie?" — odpowie bez namysłu — „Arne Borg!!!".

Otóż nie tylko Arne Borg. Owszem, Arne Borg był najsławniejszym pływakiem szwedzkim, może najbardziej rozsławił dobre imię pływactwa szwedzkiego. Ale żeby mógł się wychować mistrz i rekordzista świata Arne Borg, trzeba było całego pokolenia poprzedników, równie dobrych pływaków. A takich przed Arne Borgiem Szwecja miała także i dawniej, gdyż tradycje pływactwa szwedzkiego są o co najmniej 30 lat starsze niż polskiego. To trzeba nam wiedzieć w przededniu spotkania Szwecja—Polska

Nie powołujmy się jednak na to, że nauka pływania w szkołach szwedzkich była znana już w połowie ub. stulecia, a u nas jeszcze się w szkołach nie przyjęła. Nie powołujmy się na to, że u nas pierwsze zawody pływackie zaczęły się odbywać w latach dwudziestych po pierwszej wojnie światowej, a w Szwecji odbywały się już w ub. stuleciu. To są sprawy raczej smutne. Zajmijmy się więc konkretnym zobrazowaniem osiągnięć pływactwa szwedzkiego w jego historii, trzymajmy się wyników z olimpiad i mistrzostw Europy. Suche fakty mówią za siebie.

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

Przewrót w sporcie pływackim dokonał się po Igrzyskach Olimpijskich w roku 1912 w Sztokholmie. Od tej daty zaczniemy.

1912 — SZTOKHOLM. Szwecja wystawia b. silną reprezentację, po zakończeniu Igrzysk w nieoficjalnej punktacji zajmuje drugie miejsce wraz z Niemcami, za Stanami Zjednoczonymi. W stylu dowolnym nie ma wybitnego przedstawiciela, natomiast podtrzymuje dobre tradycje pływaków szwedzkich w stylu klasycznym Hennig, który zdobywa srebrny medal na 400 m st. klas. Triumfują nadal skoczkowie szwedzcy, którzy zawsze uchodzili, obok Niemców, za najlepszych w Europie. W skokach z trampoliny ulegają Niemcom, ale zdobywają pięć medali w skokach z wieży. Tak, pięć! Bo skoki z wieży odbywały się w skokach obowiązkowych i dowolnych oddzielnie. Adler zdobył 2 złote, Johansson srebrny a Janson, oraz Blogren brązowe medale. Poza tymi zawodnikami wielu reprezentantów Szwecji uplasowało się w finałach.

1920 — ANTWERPIA. Znowu w stylu klasycznym Szwedzi utrzymują supremację. Malmroth zdobywa dwa złote medale na 200 i 400 m st. klas., a Hennig w tych samych konkurencjach dwa srebrne.

W skokach obowiązkowych z wieży Walman i Skoglund zajmują także dwa pierwsze miejsca, w dowolnych zaś Adler zdobywa wicemistrzostwo.

Po tych igrzyskach najlepsi przedstawiciele Szwecji w stylu klasycznym, angażowani są jako trenerzy pływania do USA i Niemiec, a skoczkowie do wody przenoszą się na uniwersytety Stanów Zjednoczonych, stwarzając tam podwaliny potęgi i tradycji amerykańskich ośrodków szkoleniowych skoków do wody.

1924 — PARYŻ. Pływactwo szwedzkie jest u szczytu swojej sławy. Szwecja jest



Bo Larsson najlepszy motylkarz Szwecji

Foto CAF

uważana, po Stanach Zjednoczonych, za drugą potęgę pływacką świata. Do Paryża przyjeżdża liczna ekipa pływacka Szwecji. Z Australii i Ameryki przybywa po swojej słynnej wędrówce dookoła świata „wielki Arne Borg“. Arne Borg nie jest w szczytowej formie i zdobywa tylko dwa srebrne medale na 400 i 1500 m st. dow., ulegając Weismüllerowi i Charltonowi. W sztafecie 4×200 m. st. dow. uzyskuje jednak najlepszy czas Igrzysk i przynosi Szwecji trzeci brązowy medal. Szwecja utrzymuje swoją sławę „drugiej potęgi świata“, chociaż skoczkowie ulegają już Amerykanom.

1928 — AMSTERDAM. Ekipa Szwecji jest b. uszczuplona. Arne Borg zdobywa brązowy medal na 400 i złoty na 1500 m st. dow. Szwedzi zostają zdystansowani przez Japończyków i Niemców.

1932 — LOS ANGELOS. Po raz pierwszy Szwedzi wyjeżdżają z Los Angelos bez medalu olimpijskiego. Dobre tradycje pływaków podtrzymują w basenie... pięcioboiści. Sprinter Lundhal odpadł w półfinałach na 100 m st. dow. i w eliminacjach w stylu grzbietowym. Odpadł także w eliminacjach Hejner w stylu klasycznym. Emigracja skoczków szczególnie mocno dała się we znaki pływactwu szwedzkiemu. Szwecja została zdystansowana także przez Japończyków, a jedynie wygrana międzypaństwowego spotkania z Francją uchroniła ich przed sklasyfikowaniem w opinii ekspertów na piątym miejscu w świecie.

1936 — BERLIN. Szwecja posiada znowu dobry, wyrównany zespół pływacki, jednak w ostrej konkurencji międzynarodowej jej reprezentanci nie błyszczą jako gwiazdy pierwszej wielkości. Ich najlepszy reprezentant — B. Borg, odpada w przedbiegach na 100 m st. grzb.

Po drugiej wojnie światowej pływactwo szwedzkie znowu sięga po laury olimpijskie. Doskonały Olsson zawodzi wprawdzie w Londynie, ale sztafeta 4×200 m st. dow. zajmuje czwarte miejsce za USA, Węgrami, Francją. W Helsinkach wielu pływaków plasuje się w finałach i półfinałach. Ostrand zdobywa brązowy medal olimpijski na 400 m, a Larsson na 100 m st. dow., sztafeta zaś 4×200 m st. dow. zdobywa znowu czwarte miejsce za Japonią, St. Zjednoczonymi i Węgrami. Szwecja w nieoficjalnej punktacji znajduje się na czwartym miejscu za USA, Węgrami i Japonią.

MISTRZOSTWA EUROPY

1926 — A. Borg wicemistrzem na 100 m st. dow., mistrzem na 400 i 1500 m st. dow., Werner trzeci na 100 m st. dow., Lundahl trzeci na 100 m st. grzbiet., sztafeta 4×200 m st. dow. trzecia, Oeberg wicemistrzem w skokach z wieży. W piłce wodnej Szwecja zajmuje drugie miejsce za Węgrami. W punktacji ogólnej mistrzostw Europy drugie miejsce za Niemcami.

1927 — Mistrzowskie tytuły zdobywają — Lundahl w 100 m st. grzbiet. A. Borg na 400 i 1500 m st. dow. Sztafeta 4×200 m st. dow. srebrny medal. W punktacji ogólnej Szwecja zajmuje drugie miejsce za Niemcami.

1931 — Sjolquist zdobywa w skokach z wieży kobiet drugie miejsce. W punktacji ogólnej Szwecja zajmuje czwarte miejsce za Węgrami, Niemcami i Francją.

1934 — W punktacji ogólnej Szwecja znowu zajmuje czwarte miejsce za Niemcami, Węgrami i Francja. Sjolquist zdobywa srebrny medal w skokach z wieży.

1938 — W dalszym ciągu Szwecja utrzymuje się na 4-tym miejscu za Niemcami, Węgrami, W. Brytanią, przed Francją.

1947 — Są to pierwsze mistrzostwa powojenne w Monte Carlo. Ollson jest drugi w sprincie za Janym, sztafeta 4×200 m zdobywa puchar, dystansując Francję i Węgry, w piłce wodnej Szwedzi ulegają Włochom, pokonując Węgrów. Ostatecznie zdobywają tytuł wicemistrzowski. W punktacji ogólnej zajmują trzecie miejsce za Węgrami i Francją.

1950 — W punktacji ogólnej Szwedzi zajmują drugie miejsce za Francją (Węgrzy wówczas nie startowali).

1954 — Po sukcesach na Olimpiadzie Szwedzi na ogół zawiedli. Ostrand zdobył dwa brązowe medale na 400 i 1500 m st. dow. Szwedzi uplasowali się na ósmym miejscu za Polską.

Oto tradycje naszego przeciwnika.

JAN NOGAJ

Anita Hellstroom jest mocnym punktem kobiecej reprezentacji Szwecji

Foto CAF

ARNE BORG—CZŁOWIEK RYBA

NIE bez powodu nazwisko Arne Borga u wielu kibiców pływania okresu międzywojennego utożsamiło z pływaniem w Szwecji. Wystarczy przypomnieć fantastyczne wyczyny szwedzkiego pływaka — człowieka ryby — jak go nazywano, aby w każdym wzbudzić uczucie podziwu.

Arne Borg był jednym ze sportowców najbardziej popularnych i sławionych przez wszystkie gazety świata. W latach dwudziestych naszego stulecia był synonimem pływania, jak dawniej Nurmi, a dziś Zatopek w lekkoatletyce.

Ten wspaniale uzdolniony kraulista przez długie lata był nie do pokonania na dystansie od 300 do 1500 m st. dow. Wspaniałą serię rekordów świata rozpoczął 20 sierpnia 1922 r. na 1000 m st. dow. 13.15,7, by zniknąć z tabeli rekordów dopiero w 1949 r., kiedy to jego wyczyn na 1500 m st. dow. — 19.07,2 został wymazany przez Japończyka.

Arne Borg przez kilka lat z rzędu dzierżył rekordy świata na dystansach od 300 m do 1 mili (1609 m). Rekordy bił w czasie zawodów klubowych, na mistrzostwach Europy, ustanawiał je w Europie, a także i na drugiej półkuli, gdyż w czasię swej kariery sportowej zwiedził cały świat.

Choć był posiadaczem wielu rekordów świata, to jednak, tylko jeden raz zdobył tytuł mistrza Olimpiady na jego „koronnym“ dystansie w Amsterdamie — na 1500 m st. dow. 19.51,7. Na 400 m zdobył wówczas zaledwie brązowy medal. Olimpiadą w Amsterdamie częściowo zrekompensował sobie niepowodzenie olimpijskie w 1924 r. w Poryżu, gdzie dwukrotnie wyprzedzono go na 400 i 1500 m st. dow. i musiał zadowolić się wicemistrzostwem. W Paryżu startował również na 100 m, ale z mniejszym powodzeniem, gdyż zajął 4 miejsce.

Niepowodzenia olimpijskie Arne Borg z nawiązką wyrównywał podczas mistrzostw Europy, gdzie był „pożeraczem tytułów“. W 1926 r. w Budapeszcie i w 1927 r. w Bolonii, zdobył dwukrotnie tytuły mistrzowskie na 400 i 1500 m st. dow. W Bolonii dokonał niespotykanego wyczynu, gdyż zagarnął również trzeci tytuł — zwycięstwem na 100 m st. dow.

Takiego wyczynu dotychczas żaden pływak europejski nie powtórzył i zdaje się, prędko nie powtórzy. Takie talenty bowiem jak Arne Borg, rodzą się chyba raz na sto lat.

(stp)



METODA OBIEKTYWNEJ OCENY GRY

Piłka wodna jest u nas zaniedbaną dyscypliną sportu i musimy dążyć do jak najszybszego podniesienia jej na wyższy poziom przez ustalenie form właściwego i racjonalnego szkolenia.

Jednym z głównych zadań jest znalezienie takiej metody, która pozwoliłaby jak najwyraźniej, w sposób obiektywny znaleźć możliwości na określenie co jest w polskiej piłce wodnej dobrego, a co złego, tak z zakresu techniki, jak i taktyki gry zespołu i poszczególnych jego zawodników.

Opierając się na doświadczeniach dokonanych w zakresie obiektywnej obserwacji w koszykówce, postanowiliśmy je wykorzystać dla piłki wodnej.

W zasadzie obserwacja gry w piłkę wodną powinna objąć wszystkie elementy. Zrozumiałe, że w obserwacji i ocenie inne będą możliwości INKF oraz wyższych uczelni wychowania fizycznego, a inne poszczególnych trenerów klubowych.

Obserwacje przeprowadzone przez Instytut czy szkoły wychowania fizycznego będą niewątpliwie swym zasięgiem obejmowały wszystkie elementy gry i to różnorodnie naświetlone w celu ustalenia metody pracy.

Obserwacje trenerów będą miały trochę inny, bardziej praktyczny charakter i często pozwolą poza wysuwaniem wniosków po dłuższej obserwacji, na wnioski natychmiastowe, w celu omówienia meczu rozegranego lub zbliżającego się.

Dlatego też trenerzy powinni w pierwszym rzędzie wziąć pod uwagę takie elementy, które pozwolą im stwierdzić na bieżąco stan przygotowania i osiągnięte wyniki pracy ich zespołów oraz przeciwników. Posłużą one potem do analizy minionego sezonu oraz do przygotowania planu pracy wyszkoleniowej na następny rok (okres).

Każdy trener ma w zespole swoje problemy, których nie może ocenić tylko metodą subiektywną. Musimy wtedy, przygotowawszy sobie arkusz obserwacyjny, poznać po kilkakrotnej obserwacji braki zespołu potwierdzone przez obiektywną obserwację.

Obiektywna obserwacja pozwala trenerowi zbierać również dane, które będą oddawały nieocenioną usługę w czasie pogadanek, omawiających z zawodnikami ich grę indywidualną i grę zespołową. Pozwoli to na bardziej rzeczowe udowodnienie zawodnikom ich błędów i wykazanie osiągnięć w opanowaniu nowych elementów.

PODSTAWOWE ARKUSZE OBSERWACYJNE

1. Arkusz rzutu na bramkę winien obejmować:

a) zaznaczenie miejsca rzutów,
b) przez kogo rzuty były wykonywane,
c) celność rzutów,
d) w jakiej kolejności rzuty zostały wykonane.

Rzut na bramkę został przez nas uwzględniony na pierwszym miejscu dlatego, że od dobrego wykonania rzutu zależy przecież wynik gry, czy też ewentualne zwycięstwo.

Arkusz obejmuje rysunek boiska. Miejsce rzutu na bramkę oznacza się ułamkiem, w którego liczniku należy wpisać numer zawodnika, który wykonał dany rzut, a w mianowniku należy wpisać cyfrę oznaczającą kolejność rzutów na bramkę w danej połowie gry. Przy rzucie celnym należy ułamek zakreślić kołem. Rzut wychwycony przez bramkarza należy podkreślić. Przy rzucie niecelnym, obok ułamka wpisać: literę „p", oznaczającą trafienie w poprzeczkę, literę „n", oznaczającą rzut ponad bramkę, względnie literę „b", oznaczającą rzut z boku bramki.

Arkusz ten uzupełnia drugi „Zestawienie rzutów na bramkę", zawierający rubryki, w które wpisuje się numery zawodników, ich nazwiska oraz ilość rzutów wykonanych przez zawodników danej drużyny (rzuty celne, rzuty niecelne i rzuty obronione przez bramkarza).

A więc celem tej obserwacji jest zarejestrowanie miejsca, z którego oddano rzut oraz jego celności.

SPOSOBY RZUTÓW NA BRAMKĘ

Obserwacja sposobu wykonania rzutu na bramkę jest niezmiernie ważna, ponieważ przyczynia się do ustalenia wszystkich nieprawidłowości, do usunięcia błędów i zwiększenia skuteczności rzutów na bramkę.

Obserwacja ta pozwoli ustalić sposoby najbardziej typowych i skutecznych rzutów związanych z miejscem rzutu i zachowaniem się przeciwnika.

Arkusz obserwacyjny powinien zawierać rubryki wszelkich możliwych sposobów rzutów na bramkę jak:

Z wody z miejsca
1. podstawowy „z dłoni"
2. prostym ramieniem
3. z pozycji na plecach
4. z obrotem
5. tyłem
6. inne

Z wody w ruchu
1. przez proste pchnięcie
2. pchnięcie ze skrętem ręki
3. z podrzuceniem
4. podstawowy „z dłoni"
5. prostym ramieniem
6. przez plecy
7. inne

Z powietrza z miejsca
1. podstawowy „z dłoni"
2. ze zwrotem ręki w przód
3. ze zwrotem ręki w tył
4. z obrotem
5. inne

Z powietrza w ruchu
1. podchwytem
2. przez proste pchnięcie
3. inne

„Dooplery"
1. przedramieniem
2. grzbietem dłoni
3. podchwytem
4. nogą
5. inne

Rzuty karne
1. podstawowy z dłoni
2. prostym ramieniem
3. inne

W rubrykach tych należy notować kolejno wykonywane rzuty na bramkę z oznaczeniami:

a) czy broniący przeszkadzał w czasie rzutu,
b) czy broniący był daleko,
c) czy rzut był wykonany lobem, ze zwodem, czy też lewą ręką.

Otrzymane dane należy podsumować i wpisać do arkusza „Zestawienie sposobów rzutów na bramkę" sporządzonego w podobny sposób jak omawiany uprzednio.

REJESTRACJA PODAŃ

Arkusz obserwacyjny powinien zawierać rubryki sposobów podań:

a) na rękę
b) na wodę
c) niedokładne podania

W rubrykach tych, tak w pierwszej, jak i w drugiej połowie gry, należy notować (kreseczkami) każde odnośne podanie.

PRZYCZYNY STRATY PIŁKI

Arkusz obserwacyjny „Przyczyny straty piłki" powinien zawierać rubryki z wszelkiego rodzaju błędami, z podziałem na pierwszą i drugą połowę gry oraz na strefę ataku i obrony.

Do błędów tych zaliczamy:

1. niedokładne podanie piłki,
2. wadliwe przyjęcie piłki,
3. spóźnione oddanie piłki,
4. strata piłki w walce,
5. strata piłki przy driblingu,
6. strata piłki przez „spalone",
7. przewinienia,
8. niecelny rzut na bramkę,
9. Nieodebranie piłki przy rozpoczęciu gry,
10. spowodowanie rzutu sędziowskiego i strata po nim piłki,
11. wychwycenie piłki przez przeciwnika,
12. nieuwaga (głowa w wodzie),
13. stawanie na dnie,
14. rzut bramkarza za połowę boiska,
15. inne.

Błędy należy notować, wpisując w odnośną rubrykę numer zawodnika. Pozwala to dodatkowo wychwycić błędy popełniane przez poszczególnych zawodników.

OBSERWACJA TAKTYKI GRY ZESPOŁU

Każdy trener uczy zespół różnego rodzaju założeń taktycznych. Sprawdzić postępy zespołu można tylko w grze, a więc w warunkach, w których te założenia mają przynosić korzyść zespołowi. Obserwacje można również prowadzić na zespole przeciwnika celem wykrycia zalet i błędów jego gry.

Dla przykładu weźmy obserwację szybkiego ataku.

Arkusz obserwacyjny powinien uwzględniać wszystkie zagrania możliwe przy przeprowadzaniu szybkiego ataku. Dotyczy to przede wszystkim następujących wariantów:

1. atak udany — uwieńczony strzeleniem bramki,
2. atak udany — z niecelnym rzutem na bramkę, lub obronionym przez bramkarza,
3. atak udany — bez możliwości wykorzystania rzutu,
4. atak nieudany — z winy zespołu,
5. atak nieudany — przez dobrą grę przeciwnika.

Dane te pozwolą nam na stwierdzenie skuteczności szybkiego ataku w danym meczu, a jeżeli zachodzi potrzeba — również na przeciwniku.

Tak samo postępujemy z obserwacją ataku pozycyjnego. Obserwacje te należy notować na wspólnym arkuszu. Można stosować także inny rodzaj obserwacji gry zespołowej, polegający na rysowaniu zagrywek stosowanych przez przeciwnika.

CZAS POSIADANIA PIŁKI PRZEZ ZESPÓŁ

Arkusz obserwacyjny „Czas posiadania piłki przez zespół" powinien zawierać rubryki dla zanotowania czasu posiadania piłki przez każdy zespół — do przerwy i po przerwie. Czas posiadania piłki należy liczyć tylko wtedy, gdy piłka jest zdecydowanie w posiadaniu obserwowanego zespołu.

Na tym samym arkuszu notujemy również „Czas gry łącznie z przerwami w grze". Łączny czas gry należy mierzyć dla każdej połowy osobno.

Stoper należy uruchomić z chwilą rozpoczęcia gry i zatrzymać go dopiero w momencie zakończenia danej połowy gry. Obserwacja ta pozwoli zorientować się praktycznie jak długo zespół przebywa w wodzie do przerwy i po przerwie, a tym samym jak należy kondycyjnie przygotować zespół do gry.

Podanie opisu przykładowego arkuszy obserwacyjnych (z uwagi na brak miejsca nie mogliśmy przedstawić ich graficznie) nie rozwiązuje jeszcze całkowicie sprawy obiektywnego oceniania gry zespołu i zawodników.

Niemniej ważna jest obserwacja zespołu w czasie treningów i porównywanie osiągniętych wyników obserwacji. Będzie to stanowiło niewątpliwie pokaźny zbiór danych, które w dużym stopniu będą stanowić realną podstawę wykonania dobrego planu pracy, zbudowanego nie tylko na samym wyczuciu.

Mgr JAN PUDŁO

MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ PIŁKI WODNEJ W NEAPOLU

Jeszcze nigdy nie przyszło węgierskim mistrzom piłki wodnej wygrać z takim trudem.

Turniej przyniósł ponadto jeszcze dwie niespodzianki: doskonałą postawę Włochów i Rumunów, którzy tylko przez wybitnie prześladujący ich pech zajęli ostatnie miejsce.

Najlepszymi graczami turnieju byli Mszwenieradze (ZSRR), Pedersoli (Włochy) i Zador (Węgry).

Oto wyniki turnieju

Węgry — ZSRR 6: 4, Węgry — Włochy 1 : 2, Węgry — Rumunia 3 : 2, Węgry — NRF 5: 2, ZSRR — Rumunia 3 : 2, ZSRR — NFR 5 : 1, ZSRR — Włochy 4 : 3, Włochy — NRF 5 : 2. Włochy — Rumunia 3 : 3, NRF — Rumunia 3 : 2.

Końcowa tabela rozgrywek

1. Węgry	6 pkt.	15:10
2. ZSRR	6 „	16:12
3. Włochy	5 „	13:10
4. NRF	2 „	8:17
5. Rumunia	1 „	9:12

Z LIGOWYCH ROZGRYWEK

Warszawa 23—24-VI-56

Stal Ostrowiec—Gwardia Stalinogród 0 : 1 (0 : 0). Sędzia Dziegielewski. Bramkę dla Gwardii zdobył Jaksta.

Polonia Bytom — CWKS Warszawa 1 : 10 (1 : 5). Sędzia Makowski. Bramki dla CWKS zdobyli: Zelman 1, Jaworski 4, Kędzia 1, Minartowicz 4, dla Polonii Bastek.

Stal Ostrowiec — Polonia Bytom 2 : 2 (2 : 1). Sędzia Dziegielewski. Bramki zdobyli: dla Polonii Woryna 2, dla Stali Suchodolski i Mazurkiewicz.

CWKS W-wa — Gwardia Stalinogród 8 : 2 (4 : 0). Sędzia Cygański. Bramki dla CWKS zdobyli: Jera 3, Jaworski 2, Zimny, Minartowicz, Zelman po 1, dla Gwardii Szymura 2.

Poznań 23-VI-56

Sparta Poznań—Stal Stalinogród 3 : 1 (2 : 0). Sędzia Sosinowicz. Bramki zdobyli: dla Sparty Szubarga, Frąckowiak, Lutomski, dla Stali Dutkowiak.

Łódź 29—30-VI i 1-VII-56

CWKS Łódź — Sparta Poznań 5 : 0 Walkower z powodu nie stawienia się drużyny Sparty.

CWKS Warszawa — Stal Ostrowiec 10 : 0 (4 : 0). Sędzia Czuperski. Bramki dla CWKS zdobyli: Jaworski 5, Minartowicz 2, Kędzia 2, Zelman 1.

CWKS Łódź—CWKS Warszawa 1 :10 (1 : 6). Sędzia Gawroński. Bramki zdobyli: dla CWKS Warszawa Minartowicz 3, Kędzia 3, Jera 2, Zimny 1, Jaworski 1, dla CWKS Łódź Lachman.

Sparta Poznań — Stal Ostrowiec 4 : 3 (3 : 2). Sędzia Łagdan. Bramki dla Sparty zdobyli: Frąckowiak 2, Szubarga 1, Lutomski 1, dla Stali Ostrowiec Czerwik, Suchodolski, Rybkowski.

CWKS Łódź — Stal Ostrowiec 3 : 3 (2 : 1). Bramki zdobyli: dla CWKS Łódź Kamiński 2. Lachman 1, dla Stali Ostrowiec Czerwik, Majewski. Rybkowski.

CWKS Warszawa—Sparta Poznań 11 : 2 (3 : 1). Bramki zdobyli: dla CWKS Minartowicz 7, Kędzia 2, Jaworski 2, dla Sparty Lutomski i Szubarga.

Warszawa 7—8-VII-56

Stal Stalinogród — CWKS Warszawa 0 : 5. Walkower z powodu nie stawienia się drużyny Stali.

Sparta Poznań—Gwardia Stalinogród 4 : 2 (2 : 1). Sędzia Gruda. Bramki zdobyli: dla Sparty Wojciechowski 2, Lutomski 1, Szubarga 1, dla Gwardii Jaksta 1, Kozera 1.

Stal Stalinogród — Sparta Poznań 3 : 6 (0 : 2). Sędzia Gruda. Bramki zdobyli: dla Stali Swierkot 2, Dutkowiak 1, dla Sparty Szubarga 3.

Łódź 7—8-VII-56

Polonia Bytom — Stal Ostrowiec 4 : 1 (2 : 1). Sędzia Gutkowski. Bramki dla Polonii zdobyli: Bastek, Czubak, Woryna, Widawski, dla Stali Majewski.

CWKS Łódź — Stal Szczecin 8 : 2 (4 : 1). Sędzia Zemyr. Bramki zdobyli: dla CWKS Kamiński 2. Lachman 2, Ipczyński 1. dla Stali Tumiłowicz i jedna samobójcza.

Stal Ostrowiec — Stal Szczecin 0 : 1 (0 : 0). Bramkę dla Stali zdobył Lewiński.

CWKS Łódź — Polonia Bytom 2 : 2. Sędzia Kubik. Bramki zdobyli: dla CWKS Lachman 1, Łuczak 1, dla Polonii Widawski, Bastek.

SKOKI OD PODSTAW



SKOKI do wody wyróżniają się pięknem i precyzja ruchu, oraz brawurą i odwagą skaczących. Toteż mistrzowie tej konkurencji — to swego rodzaju artyści, którzy swą „sztukę" posiedli po wieloletniej systematycznej pracy.

Mimo niewątpliwych zalet, skoki do wody słabo się u nas rozwijają. Mamy za mało odpowiednich urządzeń, niewielu też posiadamy instruktorów. Dążyć więc musimy do tego, żeby w kraju było przynajmniej kilka ośrodków wyposażonych w odpowiednie urządzenia. Oczywiście chodzi o takie ośrodki, które posiadają kryte baseny i mogą zapewnić zawodnikom całoroczny trening.

Urządzenia do skoków powinny stać się nieodłączną częścią wszystkich basenów odkrytych i letnich ośrodków wodnych. Można to przeprowadzić sposobem gospodarczym, pomijając znaczne koszty budowy typowych urządzeń. Konieczna jest tylko odpowiednia głębokość basenu około 3.5 dla trampolin i 4.5 dla wieży. Urządzenia do skoków mogą być dowolnie skonstruowane, przy zachowaniu jednak pewnych warunków zapewniających bezpieczeństwo skaczącym. Platformy powinny być ogrodzone i wysunięte nad wodę, żeby uniknąć uderzenia o brzeg. Na rys. 1 podajemy jak można prymitywnym sposobem zainstalować prostą, ale dobrą trampolinę.

Pod deską ustawiona jest długa półokrągła belka, lub podstawa z grubego wałka na mocnych podpórkach, które można dowolnie przesuwać w przód i w tył, regulując elastyczność deski. Szerokość deski nie może być mniejsza niż 40 cm, a poza tym musi być dostatecznie wytrzymała. Pamiętać trzeba, żeby deska była przykryta chodnikiem, lub w najgorszym wypadku kilkoma warstwami zwykłych worków mocno przylegających. Jeden koniec deski musi być umocowany silnie w takim miejscu, żeby deska bez obciążenia była w stosunku do powierzchni wody pozioma lub lekko uniesiona. Tak przygotowana trampolina może służyć nie tylko rzeszom żywiołowych amatorów skoków do wody, ale także może być wykorzystana do racjonalnego treningu przynajmniej w podstawowym zakresie.

RODZAJE SKOKÓW

Skoki do wody dzielą się na dwie odrębne konkurencje: tj. skoki z wieży (ze stałej platformy) i z trampoliny (elastycznej deski). Z wieży można skakać (na oficjalnych zawodach) z wysokości 5 m i 10 m, z trampoliny — z wysokości 1 m i 3 m.

Wszystkie skoki z wieży i trampoliny podzielone są na grupy w zależności od postawy wyjściowej (przodem, czy tyłem do wody) oraz kierunku obrotu (w tył, czy w przód). Mamy więc następujące grupy skoków:

1 przodem w przód,

2 tyłem w tył,

3 przodem w tył, (Auerbacha),

4 tyłem w przód, (odwrócone),

5 skoki ze śrubami (obroty wokół osi podłużnej ciała).

W skokach z wieży dochodzi jeszcze jedna grupa z e s t a n i a n a r ę k a c h. Istnieją trzy pozycje (rys. 6), w których można wykonywać skoki: prosta, łamana i kuczna.

Wartość wykonanego skoku określa ilość punktów z wymnożenia średniej oceny sędziów przez współczynnik trudności. Im skok jest bardziej złożony, tym posiada większy współczynnik trudności. Np. oceny sędziów wynoszą: 8-7-5-6-4. Po skreśleniu najmniejszej i największej, średnia pozostałych wynosi 6. Jeśli współczynnik trudności wynosi 1,5 dla danego skoku, to ilość punktów wynosi 6×1.5, czyli równa się 9. W konkursie wygrywa ten zawodnik, który uzyska więcej punktów za wszystkie skoki.

ELEMENTY TECHNICZNE SKOKÓW

1. *Postawa wyjściowa przed skokiem.* Sędziowie oceniają skoczka już od momentu przyjęcia postawy wyjściowej. Dlatego po gwizdku sędziego należy przyjąć poprawną postawę tj. tak jak na komendę baczność, tylko trochę swobodniej. Klatka piersiowa jest nieco uniesiona, brzuch wciągnięty, ramiona ułożone są wzdłuż tułowia, wzrok skierowany przed siebie.

2. *Postawa przed skokiem z miejsca.* Skoki można wykonywać z miejsca, albo z rozbiegu. W skokach

z miejsca (przodem do wody) stajemy na końcu deski całymi stopami, unosząc ramiona w przód na wysokość i szerokość barków (rys. 2a). Przy skokach tyłem stajemy na krawędzi na przedniej części stopy, z podobnie wzniesionymi ramionami (rys. 2 b). Po przyjęciu tej postawy w pewnych skokach (odwróconych) można wznieść ramiona do góry (rys. 2c).

3. *Odbicie z miejsca.* Odbicie z elastycznej deski różni się krańcowo od odbicia z twardego podłoża. W tym drugim przypadku głównym motorem oderwania się od podłoża jest siła mięśni, podczas gdy wysokie odbicie z trampoliny jest związane również z wykorzystaniem siły sprężystości ugiętej deski. Skuteczność odbicia z miejsca w dużej mierze zależy od współdziałania ramion, których praca umożliwia rohuśtanie deski i następnie silniejsze jej ugięcie. Po przyjęciu pozycji wyjściowej na końcu deski opuścić ramiona w dół (rys. 4 b), a następnie wraz ze wspięciem na palce wykonać wymach bokiem w górę (rys. 4 c) i bez zatrzymania silnym ruchem wyrzucić ramiona w górę (rys. 4 d), uginając deskę z jednoczesnym odbiciem nogami (rys. 4 e). Odbicie nogami winno nastąpić w momencie, gdy ugięta deska znajduje się w najniższym punkcie, czyli zgodnie z rytmem deski.

4. *Rozbieg.* Rozbieg ma na celu wykonanie jak najwyższego naskoku na koniec deski, co jest warunkiem wysokiego odbicia. Międzynarodowe przepisy określają, że przed naskokiem trzeba wykonać minimum trzy kroki. Rozbieg według tych przepisów musi być wykonywany zdecydowanie i bez zatrzymania. Krok musi być swobodny i naturalny. W ostatnim kroku należy odbić się od deski nogą wykroczną, drugą czyniąc silny wymach w górę ze zgięciem w kolanie (rys. 5). Ramiona wyprostowane, ale nie usztywnione, po symetrycznych ruchach w czasie rozbiegu, muszą współdziałać z nogami w czasie odbicia (jak na rys. 5).

Naskok powinien być tak wykonany, aby odbicie nastąpiło dokładnie na końcu deski, przy czym zetknięcie z deską wykonuje się, opadając najpierw na wyciągnięte palce, a później całe stopy. Przy odbiciu — ostatnie odrywają się palce.

Odbicie tak wykonane jest płynne i co najważniejsze — skuteczne. Bardzo ważny jest tutaj moment odbicia, który musi być zgodny z rytmem reakcji ugiętej deski. Zarówno przedwczesne jak i zbyt spóźnione odbicie jest mało skuteczne.

5. *Pozycje w skokach do wody.* Skoki do wody można wykonywać w trzech pozycjach, tj. prostej, łamanej i kucznej, które w skrócie oznacza się a, b i c.

P o z y c j a p r o s t a (a) charakteryzuje się zupełnie prostą postawą. Ramiona są zwykle wyciągnięte w bok, nieco w górę, głowa lekko odchylona do tyłu, klatka piersiowa nieznacznie uniesiona, brzuch wciągnięty, nogi złączone i wyprostowane (rys. 6a). Brzuch, pośladki i kończyny dolne muszą być silnie napięte, luźne natomiast pozostają ramiona (ale proste), barki i szyja.

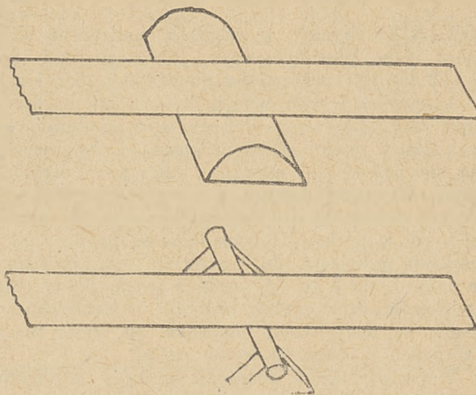
Charakterystyczną cechą p o z y c j i ł a m a n e j (b) jest maksymalne zgięcie w stawach biodrowych. Nogi muszą być wyprostowane, a w miarę możliwości, plecy też powinny być proste. Ramiona mogą dotykać stóp (rys. 6b), mogą być wyciągnięte w bok i w skos (rys. 6c). Mogą być one wzniesione w górę, w bok (rys. 6e) i wreszcie mogą trzymać nogi w okolicy kolan, przyciągając je do piersi (rys. 6b). W tej ostatniej pozycji wykonuje się skoki trudniejsze np. 2,5 obrotu.

Wszystkie warianty omawianej pozycji łamanej mają na celu z jednej strony stworzenie efektów estetycznych, a z drugiej — ułatwienie wykonania pewnych skoków.

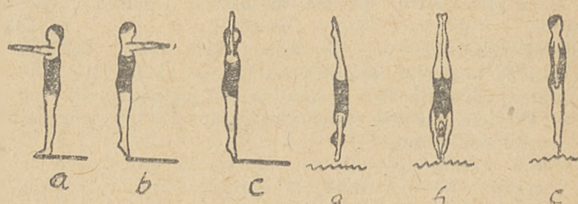
W p o z y c j i k u c z n e j (c) nogi są silnie zgięte w kolanach i udami dotykają piersi (rys. 6f). Ręce chwytają nogi poniżej kolan, tak, aby mogły przeciwdziałać rozrywającej sile odśrodkowej podczas obrotów.

6. *Wejście do wody.* Po wykonaniu ewolucji w powietrzu należy przyjąć odpowiednią pozycję przed wejściem do wody. Wejście to powinno się odbyć przy jak najmniejszym rozbryzgu i pod kątem zbliżonym do prostego.

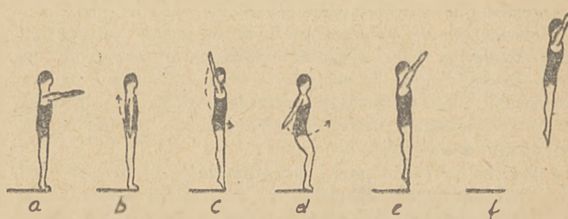
W skokach na nogi postawa wejścia do wody jest podobna do wyjściowej, tylko stopy muszą być maksymalnie obciągnięte (rys. 3c). Przy wejściu na



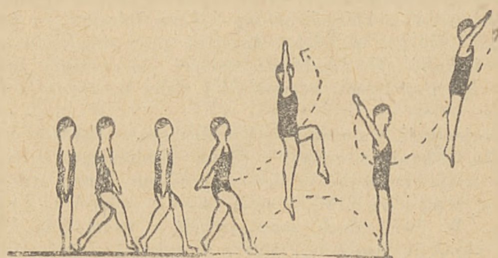
Rys. 1.



Rys. 2. Rys. 3.



Rys. 4.



Rys. 5.



Rys. 6.

głowę (rys. 3a i b) ramiona znajdują się na przedłużeniu tułowia, wyprostowane i lekko usztywnione. Przy wejściu do wody należy zwrócić uwagę na napięcie mięśni brzucha, pośladków i nóg. Nie należy ich rozluźniać po zanurzeniu i w takiej pozycji trzeba dojść do dna.

(Dalszy ciąg artykułu w następnym numerze)

IRENEUSZ MALARECKI

SPORT DLA DZIECI

WYCHOWANIE fizyczne w szkołach podstawowych na ogół jest słabo popularyzowane. Poważna ilość dzieci w wieku 7—12 lat jest pozbawiona gimnastyki, gier i zabaw ruchowych. A przecież w tym wieku, dziecku jak najbardziej potrzebny jest ruch. Ćwiczenia cielesne, które dodatnio wpływają na prawidłowy rozwój szkieletu kostnego, dają właściwe wyładowanie się nadmiernej energii i odgrywają decydującą rolę w rozwoju fizycznym dziecka w okresie szkolnym.

Młodzież pozbawiona sportu w szkole idzie do zrzeszeń sportowych, które w większości wypadków są niedostępne dla niej. Warunkiem przyjęcia do zrzeszenia jest budowa fizyczna, siła mięśni, no i to czy zrobi wkrótce dobry wynik. Tak więc większość dzieci szuka rozrywki w niezorganizowanych zabawach, na podwórkach miejskich, co często nie jest zgodne ze zdrowiem i właściwą formą ruchu.

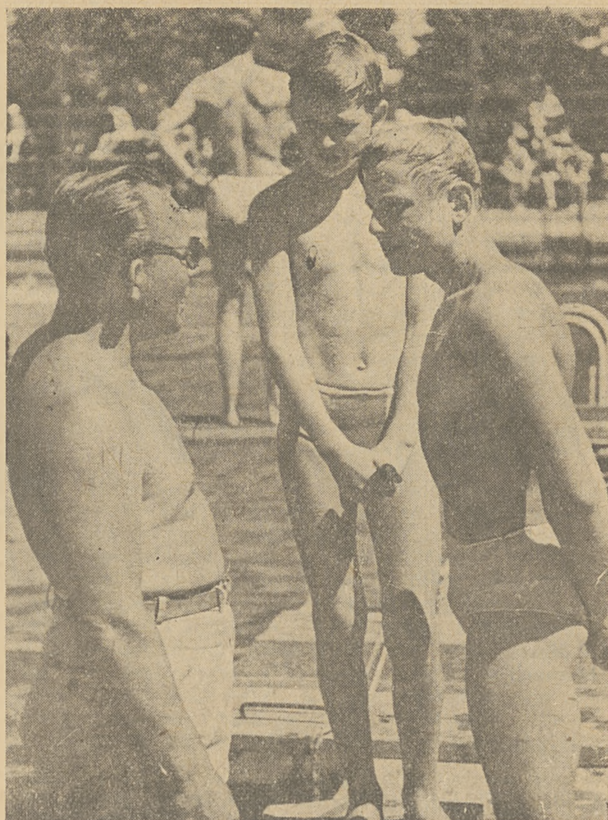
PKiN w Warszawie, który rozpoczął pracę 1 października 1955 r. poszedł w tym kierunku, by dać młodzieży, pozbawionej opieki pedagoga wychowania fizycznego, możność zapoznania się z prawdziwym sportem, na basenie i salach gimnastycznych.

Młodzież zgłaszająca się do Pałacu była różna. Badania i sprawdziany kontrolne wykazały jednak, że około 60% młodzieży warszawskiej nie było jeszcze na sali gimnastycznej i na basenie. Przyjęto do wszystkich sekcji sportowych młodzież słabo rozwiniętą fizycznie.

Do sekcji skoków do wody zapisały się 92 osoby. Były to dzieci szczupłe i nieruchliwe. Program zajęć całkowicie przystosowany do możliwości każdego uczestnika, powiązany był ściśle z kontrola lekarską. Plan pracy sekcji skoków do wody na rok 1955/56 absolutnie nie przewidywał wyczynowości. Ograniczono się wyłącznie do nauki skoków podstawowych. Pierwsze lekcje prowadzone były w formie zabawowej, niemniej stosowano już ćwiczenia celowe, które wpływały na młodzież dyscyplinująco i przygotowawczo do nauki skoków podstawowych. Plan pierwszego kwartału opierał się głównie na gimnastyce, skokach oswajających z brzegu basenu i skokach w formie zabawowej.

Już w drugim miesiącu nauki, program zajęć okazał się zbyt ograniczony i hamujący. Młodzież chciała więcej ruchu, czuła się na basenie dobrze. To zmusiło wychowawców do pozostawienia dziecku większej swobody. Młodzież, którą uważano za niesprawną, o ruchach nieskoordynowanych, po dwu miesiącach systematycznych zajęć wykazała znaczne postępy w nauce skoków. Jednostki, u których postęp był niewidoczny, to były dziewczynki i chłopcy w wieku starszym, poza oczywiście pewnymi wyjątkami. U młodzieży starszej dominowały takie cechy, jak lęk przestrzeni, nerwowość i słaba koordynacja ruchowa.

Zmysły orientacji, równowagi i koordynacji są bardziej czułe u dziecka 12-letniego, aniżeli u chłopca 16-letniego. Dziecko przyswaja sobie znacznie szybciej określone formy ruchu. Jedną z najważniejszych cech skoku jest odwaga. W ćwiczeniach oswajających z wysokością (dla przykładu skok do wody na nogi z wysokości 3 m) dzieci zdecydowanie przewyższały swoich starszych kolegów. Dziecko znacznie szybciej decydowało się na wykonanie skoku z wysokości. U starszych decyzja skoku poprzedzona była przez długi okres czasu nieufnością.



Trener Skorupka w rozmowie ze swymi wychowankami Wanikiem i Bochynkiem z Bytomia
Foto M. Szymkowski

Czy skoki do wody nie są zbyt forsowną formą ruchu dla dzieci w tym wieku? Z takim pytaniem zetknęliśmy się, (ja i kol. Chrząszczówna) ze strony osób wizytujących lekcje. Niewątpliwie lekcja 45-minutowa, opierająca się wyłącznie na skokach właściwych do wody, wyraźnie wyczerpująco wpływa na organizm ćwiczącego. Jeżeli chodzi o wysiłek mięśni w czasie wykonanego skoku, nigdy nie będzie tak duży z jakim spotykamy się w innych dyscyplinach sportu.

Forma ruchu w czasie skoku jest jak najbardziej delikatna, wypływająca z możliwości ćwiczącego. Nigdy nie spotkamy się w skoku do wody z nadmiernym wysiłkiem, który u dziecka

Ciekawostki spod trampoliny

PAT MC CORMICK CHCE ODNIEŚĆ NOWY SUKCES W MELBOURNE

Pat Mc Cormick — zdobywczyni 2 złotych medali w skokach na Igrzyskach w Helsinkach wraca po rocznej przerwie (w marcu urodziła syna) znów do czynnego życia sportowego. W Melbourne Pat nie będzie bez szans na złoty medal.

Po raz trzeci na Igrzyskach w skokach do wody pragnie wystąpić Amerykanka Juno Stover-Irwin, która w 1948 roku w Londynie zajęła piąte, a w 1952 w Helsinkach trzecie miejsce w skokach z wieży.

INNOWACJA W OCENIE SKOKÓW DO WODY?

Ciekawe próby ocen skoków do wody przeprowadza się w Anglii. Próby te dają podobno dobre wyniki. W czasie konkursu skoków — po każdej kolejce odpada zawodnik, otrzymujący najniższą notę sędziowską. Ocena sędziów brana jest pod uwagę bez względu na stopień trudności skoku. Konkurs trwa tak długo, dopóki nie pozostanie 1 zawodnik, zwycięzca konkursu. Ponieważ w zawodach takich nie uwzględnia się stopnia trudności skoków, zawodniczki mogą skakać w jednej grupie z zawodnikami. Czy sposób oceny przyjmie się, trudno przewidzieć. W każdym razie konkurs taki staje się ciekawszy, a walka jest bardziej bezpośrednia. St. Z.

może ujemnie wpłynąć na rozwój organów wewnętrznych. Skoki do wody to nic innego jak ćwiczenia gimnastyczne bez pomocy jakiegokolwiek przyrządu. Gimnastyka opierająca się wyłącznie na ćwiczeniach wybitnie zwinnościowych i skocznych. Praca mięśni zmieniająca się z dynamicznej w statyczną, dodatnio wpływa na rozwój czynności funkcjonalnych mięśni. W wykonywanej ewolucji skoku biorą udział niemal wszystkie partie mięśni. Skoki dodatnio wpływają na rozwój organizmu, na układ mięśniowy, jak i kostny. Kształtują wiele cech psychicznych, jak odwagę i siłę woli.

Zasadniczą przyczyną zmęczenia w skokach do wody jest moment zanurzenia się ciała w wodzie do chwili wypłynięcia na powierzchnię. Skoki wykonywane są na minimalnej głębokości wody w basenie od 3,5 do 5.0 m. Ciało po zanurzeniu się do wody opada siłą początkową do samego dna, po czym następuje silne odbicie od dna basenu i wynurzenie.

Proces przebiega bez udziału tlenu, którego zapas został zaczerpnięty w chwili samego odbicia się do skoku. Minimalne nagromadzenie się dwutlenku węgla w organizmie, absolutnie nie wpływa ujemnie na czynności organiczne. Zbyt krótkie jednak przerwy między wykonywanymi skokami oraz częste zanurzanie się w wodzie mogą wpłynąć na przemęczenie dziecka, czego należy unikać.

Wyniki pracy sekcji skoków do wody Pałacu Młodzieży w PKiN nie należy uważać za wysiłek młodzieży, kosztem jej zdrowia. Najlepszym potwierdzeniem słusznych form prowadzenia zajęć niech będą wyniki badań lekarskich, prowadzone skrupulatnie co kwartał przez Poradnię Lekarską Pałacu. U wszystkich uczestników sekcji skoków, przebieg rozwoju organów odbywa się bez zaburzeń. Waga, wzrost, badania ze spirometrem ulegają stałej poprawie. Chłopcy z sekcji skoków do wody zasłużyli sobie również na specjalną pochwałę za piękne wyniki na świadectwach szkolnych. Wielu z nich zostało przodownikami nauki. Bez trudu pogodzili sport z nauką.

Od września br. Pałac rozpocznie swoją pracę z młodzieżą. Również sekcja skoków prowadzić będzie nowy nabór uczestników. W odróżnieniu od ubiegłego roku, warunkiem przyjęcia do skoków będzie ograniczony wiek. Przyjmowane będą dzieci w wieku 8—12 lat. Tylko przez zainteresowanie dzieci tą piękną dyscypliną sportu, znajdziemy właściwą drogę do polepszenia sytuacji w skokach do wody.

ALEKSANDER RĘKAS

JESZCZE O TRENINGU CIĘŻARAMI

W PIERWSZYM numerze naszego miesięcznika zamieściliśmy artykuł pt. „Przez sztangę do rekordu w wodzie". Artykuł ten nasunął czytelnikom „The Swimming Times" (także i nam) wiele pytań. Z tych względów uważamy za celowe podać pytania tychże czytelników, oraz odpowiedzi dr Kendalla, które ukazały się w nr 6 „The Swimming Times".

PYTANIA

Czy pływak powinien zwiększać ciężar (np. o 1 kg) lub ilość powtórzeń ćwiczeń, gdy początkowa wielkość ciężaru i ilość powtórzeń ćwiczenia stają się łatwe w wykonywaniu?

Jak często (raz dziennie, dwa razy dziennie, czy też tylko trzy — do czterech razy tygodniowo) powinien przeprowadzać pływak ćwiczenia z ciężarami?

ODPOWIEDZI

W artykule, który ukazał się w „The Swimming Times" w kwietniu, została pominięta ilość powtórzeń, którą należy stosować przy poszczególnych ćwiczeniach i która powinna być załączona do opisu każdego ćwiczenia. Np. w większości ćwiczeń należy dodawać 10×10×10, przy czym każda cyfra oznacza ilość powtórzeń, a „X" przerwę wypoczynkową pomiędzy każdą serią powtórzeń. Maksymalna ilość powtórzeń odnosi się do ilości powtórzeń w poszczególnych seriach.



Pływaczki angielskie ćwiczą podnoszenie ciężarów w tej pozycji

Stosowany ciężar powinien być maksymalnym, jaki może pływak podnieść w trzech seriach powtórzeń przy stałej przerwie wypoczynkowej (np. jednominutowej). Stąd widać, dlaczego żadne uwagi co do wielkości ciężaru nie były czynione w stosunku do każdego przypadku. Ciężar początkowy (przy którym rozpoczynamy ćwiczenia), powinien równać się maksymalnemu ciężarowi, jakim pływak może wykonać serię powtórzeń. Można to określić wyłącznie na drodze eksperymentu.

W miarę wzrostu siły pływaka, może wzrastać ilość powtórzeń.

W odniesieniu do częstotliwości ćwiczeń wiele zależy od czasu jakim się dysponuje w treningu i od wielkości ogólnego obciążenia tymi ćwiczeniami.

Większość pływaków stosuje ćwiczenia trzy razy tygodniowo, lecz nie widzę powodu, by ćwiczenia te nie były codziennie przeprowadzane. Obecnie, dopóki nie posiadamy większego doświadczenia, proponowałbym stosowanie ćwiczeń ciężarami wywyłącznie w okresie zimowym, a nie w okresie startów.

Dla informacji podaję, że Dick Cleveland (USA) wybitny sprinter-kraulista (100 jardów—49,6 sek.) jest entuzjastą treningu ciężarami. Jego program treningowy jest następujący:

W poniedziałki, środy i piątki — Cleveland (ciężar ciała 72 kg) podnosi ciężary oburącz, zarówno w pozycji stojącej, jak i siedzącej, oraz stosuje podnoszenie ciężkich hantli leżąc na plecach, na ławeczce.

We wtorki i czwartki wykonuje on trzy serie dziesięciu powtórzeń — stosuje niskie przysiady ze sztangą o ciężarze 90 kg dla zwiększenia siły mięśni zginaczy podudzia i prostowników uda. Stosuje on również podnoszenie sztangi połączone z głębokim oddychaniem.

Nawiasem mówiąc Cleveland podnosi ciężary nieomal jak specjalista w tej dziedzinie. Trzeba jednak pamiętać, że mimo to, przede wszystkim jest wybitnym pływakiem.

tłumaczył P. ROTKIEWICZ



KANDYDACI NA OLIMPIJSKI MEDAL

ANGELO ROMANI

OBOJĘTNIE jakie padają na świecie rekordy w pływaniu, obojętnie jak fantastyczne rezultaty podają trenerzy wokół pytań o wynik, który będzie musiał osiągnąć medalista olimpijski w Melbourne, na którymkolwiek z dystansów — co do jednej konkurencji wypowiedzi są na ogół zgodne: rekord świata Konno na 400 dow. — 4.26,7 oraz rekord olimpijski Boiteaux 4.30,7 nie zostaną w Melbourne poprawione.

Taka jest opinia wychowawców wielkich gwiazd — Boba Kiphutha, Francuza Minville, Węgra Sarossi, Holendra Stendera, Australijczyka Harry Galagher'a. Jedynie włoski trener Berti jest innego zdania. Marzy on nie tylko o zdobyciu złotego medalu przez Angelo Romaniego dla Włoch, ale również o obaleniu starych rekordów.

Angelo Romani jest dla trenera Berti czymś więcej, niż jednym z wielu wychowanków. Można tu mówić niemal o ojcowskich uczuciach trenera do zawodnika. Berti doskonale pamięta ten dzień, kiedy papa Romani przyprowadził 11-letniego Angelo na pływalnię mówiąc:

— Zrób z niego pływaka. Może się uda...

Chłopiec nie był postawny, ot mały grubasek. Berti więc odpowiedział pocieszająco:

— Zrobimy z niego mistrza!

Nie minął tydzień, a Berti spluwał ze złości. Dowiedział się, że chłopiec urodził się sparaliżowany i do pierwszego roku życia miał bezwładne ręce. Leczono go kąpielami, masażami, stąd też zaufanie papy Romani do cudownych właściwości leczniczych wody. — Ależ, do licha, Berti jest trenerem, nie pielęgniarką. Chłopiec ma słabe ręce i nie może zostać pływakiem, i basta!

Drobny wypadek zwrócił złość Bertiego w innym kierunku. Usłyszał, jak wszyscy chłopcy wołają na Angelego: „Gliniana ręka, gliniana ręka!"

Duch przekory nakazał mu zająć się Angelim. Łobuzy nie mają prawa naśmiewać się z kalectwa.

Dziewięć już lat opiekuje się Berti Angelim. Angelo Romani ma już teraz 20 lat, 185 cm wzrostu, waży 80 kg, puls jego wybija 48 uderzeń na minutę a w ogóle uchodzi za fenomena zdrowia, wytrzymałości, siły i ambicji. Posiada wszystkie rekordy Włoch od 200 do 1500 m st. dow., zdobył tytuł wicemistrza Europy na 400 m st. dow. w Turynie.

Od kilku lat codziennie pływa 6 km, w sezonie letnim nawet do 8 km dziennie. Odpoczywa dłużej zimą. Od początku grudnia do lutego, uprawia sporty uzupełniające.

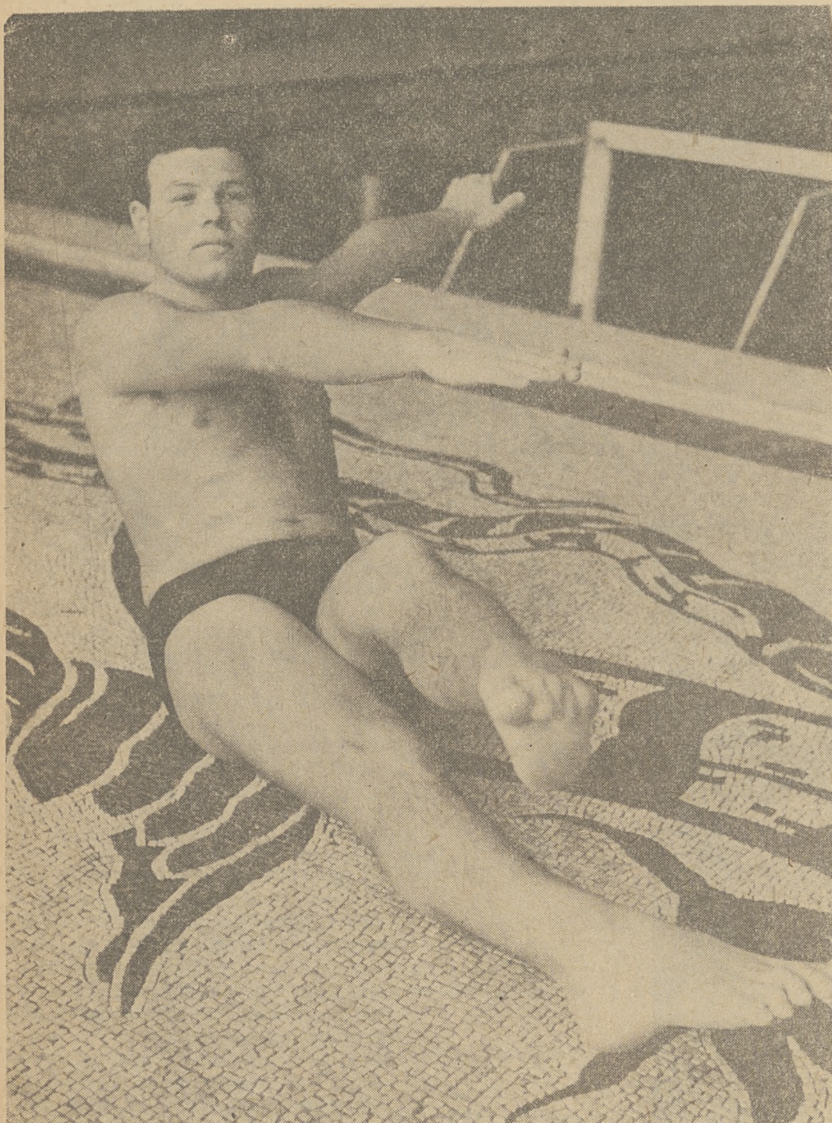
Pod koniec marca br. Angelo na zaproszenie uniwersytetu Yale pojechał na 2 tygodnie do USA.

Bob Kiphuth, widząc go w wodzie potrząsnął głową mówiąc:

— Australijczyk Rose jest moim typem na Igrzyskach w Melbourne, ale ten chłopiec może powtórzyć niespodziankę jaką sprawił Boiteaux. Z tymi Europejczykami nigdy nie wiadomo...

Być może. Trener Berti zaplanował sobie w ub. roku, że Angelo powinien osiągnąć w mistrzostwach USA czas 4.36,0, następnie, do czasu wyjazdu do Melbourne, poprawić wynik na 4.33,0 min. Ten wynik powinien wystarczyć na medal. Tymczasem Angelo, jeszcze nie będąc w szczytowej formie, poprawił w Ameryce rekord Europy, uzyskując 4.30,0 min. Do Igrzysk ma jeszcze pięć miesięcy czasu na poprawę!

JAN NOGAJ



Angelo Romani

Austria

Wiedeń. W międzynarodowym turnieju w skokach z trampoliny mężczyzn triumfował Siak (Węgry) — 154,05 pkt. 2. Gerlach (Węgry) — 147,72, 3. Oertel (NRD) — 140,90, 4. Backai (Węgry) — 136,43, 5. Valenius (Finl.) — 129,90.

W skokach z wieży kobiet zwyciężyła Hanson (Szwecja) — 81,01, 2. Pfarhaffer (Austria) — 75,40, 3. Larsen (Dania) — 73,01, 4. Ageby (Szwecja) — 65,12.

Bułgaria

Ikonopisow ustanowił rekord kraju na 200 mot. — 2.43,2.

Czechosłowacja

Praga. Pływalnia 50 m. CSR — Rumunia (seniorzy i juniorzy) 239 : 172 w tym seniorzy 138 : 80. Mimo przenikliwego wiatru i zimna osiągnięto niezłe wyniki.

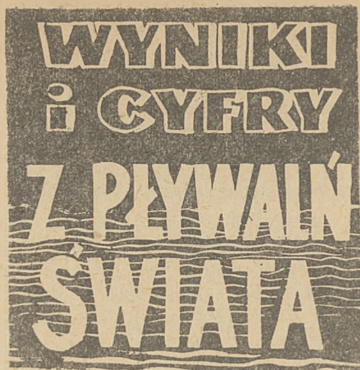
MĘŻCZYŹNI:

100 dow. 1. Pazolirek (CSR) — 1.00,1, 2. Ruiński (R) — 1.01,1, 3. Bacik (CSR) — 1.01,2.
400 dow. 1. Smerďa (CSR) — 4.53,7, 2. Ruinski (R) — 4.58,8, 3. Prokop (CSR) — 5.09,3.
1500 dow. 1. Neuman — 19.41,4 (rekord CSR).
100 grzb. 1. Bacik (CSR) — 1.08,8, 2. Mandoiu (R) — 1.12,6.
200 klas. 1. Svozil (CSR) — 2.43,0, 2. Krejci (CSR) — 2.45,0, 3. Heitz (R) 2.47,5.
200 mot. 1. Popescu (R) 2.33,0, 2. Samuhel (CSR) — 2.40,3, 3. Mikulenka (CSR) — 2.44,4.
4×100 zm. 1. CSR — 4.27.4, 2. Rumunia— 4.34,9.
4×200 dow. 1. CSR — 9.18,4, 2. Rumunia 9.35,9.

KOBIETY:

100 dow. 1. Skupilowa (CSR) — 1.09,0, 2. Markova (CSR) — 1.09,4, 3. Platon (R) — 1.13,2.
400 dow. 1. Markova (CSR) — 5.19,0, 2. Skupilowa (CSR) — 5.28,7, 3. Platon (R) — 5.54,0.
100 grzb. 1. Orosz (R) 1.20,9, 2. Sperlowa (CSR) — 1.23,0, 3. Bubnikowa (CSR)— 1.23,5.
100 mot. 1. Subrova (CSR) — 1.20,2, 2. Vanova (CSR) — 1.23,7, 3. Platon (R) — 1.25,6.
200 klas. 1. Helesicova (CSR) — 3.02,8, 2. Koralova (CSR) — 3.04,6, 3. Rossetti (R) — 3.08,0.
4×100 zm. 1. CSR — 5.30,5, 2. Rumunia — 5.50,5.
4×100 dow. 1. CSR — 4.47,8, 2. Rumunia — 5.01,4.
Skoki z trampoliny — Mężczyźni: 1. Bauer (CSR)—132,83, 2. H. Wittenberger (R) — 124,98, 3. K. Wittenberger (R)— 112,54, 4. Celko (CSR) — 107,78.
Skoki z wieży: 1. K. Wittenberger (R) — 131,92, 2. H. Wittenberger (R) — 130,50, 3. Kaci (CSR) — 104,1.

W piłce wodnej CSR — Rumunia B 3 : 3 (1 : 2); w spotkaniu drużyn młodzieżowych CSR—Rumunia 2 :3 (1 : 1), w następnym CSR—Rumunia 2 : 7 (1 : 2). Sędziował Jugosłowianin dr Kumar.



Finlandia

Helsinki. Pływalnia 50 m. Szwecja—Finlandia 65. Z uwagi na niską temperaturę wody osiągnięto dość przeciętne wyniki.

MĘŻCZYŹNI

100 dow. 1. Käyhkö (F.) — 58.9, 2. Lindstrom (S) — 1.00,2, 3. Brock (S) — 1.00,4, Paatsalo (F) — 1.00,4.
400 dow. 1. Käyhkö (F) — 4.55,2, 2. Eriksson (S) — 4.55,2, 3. Junefeld (S) — 5.00,3, Karras (F) — 5.23.2.
100 grzb. 1. Andersson (S) — 1.10,4, 2. Gremer (F)—1.13,0, 3. Rosnell (S)— 1.14,7, 4. Bredenberg (F) — 1.16,3.
200 klas. 1. Karlsson (S) — 2.50,0, 2. Lairola (F) — 2.50,8, 3. Brock (S) — 2.51,7, 4. Siren (F) — 2.54,6.
200 mot. 1. Holman (F) — 2.44,0, 2. Dahl (S) — 2.46,4, 3. Friberg (S) — 2.49,0, 4. Bremer (F) — 3.08,4.
4×100 zm. 1. Szwecja — 4.33,9, 2. Finlandia — 4.49,2.
Trampolina: 1. Vasenius (F) — 140,34, 2. S. Johansson (S) — 139,05, 3. G. Johansson (S)—129,44, 4. Heinanen (F)— 112,67.
Wieża: 1. Rehnnan (F) — 145,71, 2. Ihman (S) — 135,71. 3. Vasenius (F) — 134,40, 4. Linden (S) — 127,14.

KOBIETY:

100 dow. 1. Hellstrom (S) — 1.08,8, 2. Jobson (S) — 1.09,9, 3. Pyrhonen (F) — 14,2, 4. Pekkarinen (F) — 1.18,3.
400 dow. Hellstrom (S) — 5.21,2, 2. Larsson (S) — 5.30,7, 3. Raillio (F) — 5.44,2, Jarvinen (F) — 5.45,2.
100 grzb. 1. Westeson (S) — 1.19,0, 2. Raillio (F) — 1.20, 3. Krook (S) — 1.22,8, 4. Lehmuksela (F) — 1.28,1.
200 klas. 1. Murtoniemi (F) — 3.08,0, 2. Mellberg (F) — 3.08,0, 3. Suomela (F) — 3.10,4, 4. Petterson (S) — 3.12,2.
4×100 zm. 1. Szwecja — 5.23,8, 2. Finlandia — 5.45,4.
Trampolina: 1. Hanson (S) — 127,32, 2. Hovinierni (F) — 102,28, 3. Frederikson (F) — 98,60, 4. Larsson (S) — 94,66.

Francja

Paryż. Pływalnia 50 m. Francja—Belgia (kobiety) 56 : 31.

100 dow. 1. Frost (F) — 1.07,6, 2. Sweyd (B) — 1.08,6, 3. Arème (F) — 1.10,3, 4. Vervaecke (B) — 1.13,2.
400 dow. 1. Frost (F) — 5.20,6, 2. Gouverneur (F) — 5.43,4.
100 grzb. 1. Sendral (F) — 1.18,4, 2. Peeters (B) — 1.19, 3. Bossuot (F) — 1.20,3, 4. Van Len Brenden (B)—1.21,5.
200 klas. 1. Hirt (F) — 3.02,2 (rek. Francji wyrównany), 2. Goosens (B) — 3.03,9, 3. Deromnelacre (F) — 3.06,5, 4. Bleumers (B) — 3.12,0.
100 mot. 1. Lusien (F) — 1.21,2, 2. Gerard-Nowak (B) — 1.24,0, 3. Eisenreich (B) — 1.26,1, Forment (B) — 1.30,8.
4×100 dow. 1. Francja — 4.38,8, 2. Belgia — 5.09,0.
4×100 zm. 1. Francja — 5.17,5, 2. Belgia — 5.19,6.

Paryż. Pływalnia 50 m. Temp. wody 22°. Wielkie międzynarodowe zawody o Grand Prix Paryża.

MĘŻCZYŹNI:

100 dow. 1. Eminente (F) — 57,9, 2. Nyeki (W) — 58,5, 3. Roberts (A)— 58,8.
400 dow. 1. Zaborszky (W) — 4.35,7 (Rekord Węgier), 2. Boiteaux (F)—4.37,4,
100 grzb. 1. Magyar (W) — 1.06, 2. Cristophe (F) — 1.06,3, 3. Coignot (F) — 1.07,8.
100 mot. 1. Tumpek (W) — 1.03,3, 2. Ats (W) — 1.03,8, 3. Symonds (A)—1.07,7.
200 mot. 1. Tumpek (W) — 2.26,9, 2. Ats (W) — 2.28,2, 3. Piroley (F) — 2.30,2.
200 klas. 1. Kosma (B) — 2.44,4, 2. Desmit (B) — 2.45,3.

KOBIETY:

100 dow. 1. Gyenge (W) — 1.05,9, 2. Szoke (W) — 1.06,5.
400 dow. 1. Gyenge (W) — 5.12,2, 2. R. Szekely (W) — 5.14,2, 3. Frost (F) — 5,18.2.
100 grzb. 1. Grinham (A) — 1.13,4, 2. Schmidt (NRF) — 1.16,6, 3. Andre (F) — 1.16,7.
100 mot. 1. Littomeritzky (W) — 1.13,8, 2. Lusien (F) — 1.19,2.
200 klas. 1. Killerman (W) — 2.56,5, 2. Derommelaere (F) — 3.08,8.

Holandia

Amsterdam. Pływalnia 50 m, (temp. wody 17°). Wielema osiągnęła w sztafecie 4×100 dow. najlepszy wynik — 1.07,6.

MĘŻCZYŹNI:

200 dow. 1. Willemse — 2.14,9, 2. De Jong — 2.17,4, 3. Pieter — 2.24,6.
100 grzb. 1. Korteweg—1.09,2, 2. Jiskoot— 1.10,0, 3. Swiglunsen — 1.10,2.
200 klas. 1. Bekkering — 2.49,6, 2. Dieben 2.53,8.

KOBIETY:

100 dow. 1. Gastelaars — 1.07,4, 2. Wielema 1.08,2, 3. Balkenende — 1.08,4, 4. Trist (14 lat) 1.08,4, 5. Van Alphen— 1.09,4, 6. M. Kok — 1.09,8.
200 klas. 1. Den Haan — 3.00,4, 2. Kroom — 3.00,6.
100 mot. 1. A. Voorbij — 1.19,9, 2. C. Schimmel — 1.22,4, 3. Lagerberg — 1.24,4.

Eindhoven. Pływalnia 50 m. Temp. wody 17°. Nieoficjalne spotkanie Węgry—Holandia kobiet. Punktacji nie prowadzono.

100 dow. 1. Gastelaars (H) — 1.06,1, 2. Szoke (W) — 1.06,2, 3. Kraan (H)— 1.08,7.

400 dow. 1. Kok (H) — 5.17,2, 2. R. Szekely (W) — 5.19,7, 3. L. de Nijs (H) — 5.20,5.
100 grzb. 1. Pajor ((W) 1.15,9, 2. de Korte (H) — 1.16, 3. van Alphen (H) — 1.16,2.
200 klas. 1. den Haan (H) — 2.57,6, 2. Killerman (W) — 3.00,5, 3. Wiegers (H) — 3.01,8.
100 mot. 1. Voorbij (H) — 1.17,6, 2. Littomeritzky (W) 1.17,7.
4×100 zm. 1. Węgry (Pajor, Killerman, Littomeritzki, Szoke) — 5.08.0, 2. Holandia (zespół Rotterdam Swen Club) — 5.14,4.

Japonia

Akademickie mistrzostwa Japonii nie przyniosły rewelacyjnych wyników. Na basenie 50-metrowym najlepszy czas uzyskał rekordzista świata Furukawa. Na 200 m klas. osiągnął 2.36,6, a więc wynik, który niewiele odbiega od możliwości pływaków europejskich.

Japońscy olimpijczycy zgromadzeni są na obozie przygotowawczym, który znajduje się na wyspie Kiushu. Trenerami reprez. olimpijskiej są Koike, Furuhashi i Hamuro. Dla obozu treningowego wybudowano specjalny basen 50×20 m.

NRF

M o n a c h i u m. W czasie zawodów na 25-m pływalni Ewa Pajor (Węgry) przepłynęła 100 grzb. w 1.13,7. Tumpek (Węgry) ustanowił 2 rekordy Europy na 100 mot. — 1.01,8 i 200 mot. — 2.21,7.

H a n o w e r, Wim den Boer uzyskał na 100 klas. 1.09.8, na 200 klas. — 2.36,8.

U.S.A.

H o n o l u l u. Pływalnia morska 100 m. Mistrz olimpijski z Helsinek, Hawajczyk, Oyakawa zwyciężył na 100 m. grzb. w czasie 1.04,3.

Wynik Oyakawy jest najlepszym czasem na świecie za Thiele (Australia) — 1.04.0.

Bill Woolsey wygrał 100 dow. w 57,3 bijąc rekordzistę świata na 100 y Robin Moore, który osiągnął 58,1. Nieoczekiwanej porażki doznał rekordzista świata na 1500 dow. — Breen, którego pokonał młody Hawajczyk, Onekea — 18.49,6, czas Breena — 18.52,5.

I n s t o n (Płn. Karolina). Pływalnia 50 m. Rekordy USA ustanowili: Fadgen na 100 klas. — 1.13,3, a Krepp na 400 zm. — 5.26,3.

S a n t a C l a r a (Kalifornia). Pływalnia 25 m. 12-letnia Chris Von Saltra przepłynęła 500 dow. w 5.25,5, a więc szybciej niż słynna Dunka Ranghild Hveger.

T y l e r (Texas). Pływalnia 50 m. Mistrzostwa USA w konkurencjach kobiecych.
100 dow. 1. Nancy Simons — 1.05,6 (Rek. USA), 2. Helser — 1.05,8 (11 lat), 3. Wanda Werner — 1.06.3.
400 dow. 1. Shriver — 5.13,8, 2. von Saltza — 5.13,8.
1500 m. 1. Green—21.30,2, 2. Primrose—21.57,5, 3. Shriver — 22.11,7.
100 grzbiet. Cone — 1.14,,5.
200 grzb. Cone — 2.43,8 (Rek. USA).
100 mot. 1. Shelley Mann — 1.11,8, 2. Sears — 1.13,3.
200 mot. Shelley Mann — 2.44,8 (Rek. św.).
100 klas. 1. Sears — 1.22,7, 2. Mc Kellingnon — 1.24,5.
200 klas. Sears — 2.59,0.
400 zm. Shelley Mann — 5.52,5.
4×100 zm. Walter Reed S. C. — 5.08,5.
4×200 dow. — 10.09,8 (Mann, Gillet, Gray, Werner).

A oto Historia rekordu świata na 100 mot.:

1951	E. Szekely (Węgry)	1.16,9
1954	Langenau (NRD)	1.16,6
1954	Shelley Man (USA)	1.14,0
1955	Mary Kok (Holandia)	1.13,8
1955	Voorbij (Holandia)	1.13,7
1955	Voorbij (Holandia)	1.13,2
1955	Voorbij (Holandia)	1.13,1
1956	Voorbij (Holandia)	1.11.9
1956	Shelley Mann (USA)	1.11,8

Włochy

T r i e s t. Pływalnia 33,33 m. Valle wygrała 100 dow. w 1.08,9. 19-letni pływak Paole Galetti uzyskał w Rzymie (25 m) świetny wynik na 200 grzb. 2.22,6. który jest siódmym rezultatem w historii pływania za wynikami: Bozon (Francja) 2.18,3 (1953), Stack (USA) 2.18,5 (1949), Kiefer (USA) 2.19,3 (1944), Krepp (USA) 2.20.8 (1955), Mc Kinmey (USA) 2.21,7 (1956), Oyakawa (USA) 2.22,5 (1955).

Arletta Foridica ustanowiła rekord Włoch na 100 grzb. — 1.19,1, a Robert Lazzari na 200 klas. — 2.43,7.

N e a p o l. Skoki do wody z udziałem Niemców. Mężczyźni — trampolina: 1. Mari (W) 142,54 pkt. 2. Albonico (W) 137,19, 3. Hampel (NRF) 132,64, 4. Stiasny (NRF) 116,96.

Węgry.

B u d a p e s z t. Pływalnia 50 m. Maria Littomeritzky uzyskała na 100 m mot. najlepszy wynik na świecie na dużym basenie — 1.13,2.

Mistrzostwa Węgier przyniosły następujące rezultaty:

MĘŻCZYŹNI:
100 dow. 1. Nyeki — 58,0, 2. Dobay — 58,2, 3. Karpati — 58.8.
400 dow. 1. Zaborszky — 4.40.0, 2. Kanizsa — 4.42,2. 3. Csordas 4.42,9.
1500 dow. 1. Zaborszky — 18.46,7, 2. Csordas — 19.11,2.
100 grzb. 1. Magyar — 1.05,8, 2. Kovats — 1.08,1, 3. Muler — 1.08,2.
200 mot. 1. Ats — 2.26,3, 2. Tumpek — 2.28.
200 klas. 1. Utassy — 2.43,6. 2. Fabian— 2.44,0.

KOBIETY:
100 dow. 1. Gyenge — 1.04.8 (RW). 2. Szoke — 1.05,2, 3. Ordöhg — 1.05,8. 3. Littomeritzky — 1.06,5.
400 dow. 1. Gyenge — 5.08.6, 2. R. Szekely — 5.15,0, 3. E. Szekely — 5.18,5.
100 grzb. 1. Pajor — 1.15,4, 2. Szasz — 1.16,9.
100 mot. Littomeritzky — 1.13,6.
200 klas. 1. Killerman — 2.56,7, 2. Karpati — 3.01,0.

Ats i Tumpek — rywalizacja tej wielkiej pary może przynieść Węgrom aż dwa medale olimpijskie i to tylko w jednej konkurencji
Foto E. Franckowiak



MACIEJ NJEGUSZ PRZEPŁYNĄŁ 100 M DOW. W 56,7

56,7 — w takim czasie od lat, gdy Jany był najlepszym pływakiem, nikt na starym kontynencie nie przepłynął 100 m dow. na 50-m basenie. W roku bieżącym rezultat Njegusza jest trzecim czasem świata. Lepiej od niego popłynęli Henricks — 55,5 i Chapman — 110 jard. — 56,5 w basenie o słonej wodzie. Sukces młodego pływaka jugosłowiańskiego jest bezsporny. Słusznie dziś wielu ludzi w Jugosławii widzi w nim kandydata do finału olimpijskiego. Czy tak się stanie? Posłuchajmy co Maciej mówi o sobie.

— Pływać zacząłem w 1951 roku a uprawiać pływanie zawodniczo w roku 1952, mając 15 lat. W tym okresie byłem najlepszym juniorem Jugosławii na dystansie od 50 do 200 m dow. W 1954 r. ustanowiłem rekord Jugosławii juniorów na 100 m dow. w czasie 58,6. W 1955 przepłynąłem ten dystans w 58,2. Te wyniki stały się dla mnie dopingiem w pracy i postanowiłem tak trenować by móc wyjechać na olimpiadę do Melbourne.

W roku bieżącym trening rozpocząłem w lutym na zimowej pływalni w Planicy. W pierwszym starcie na 100 m dow. miałem 58,0 a w drugim 58,2. Prawdę mówiąc nie spodziewałem się, że za trzecim razem uzyskam tak dobry czas. Czy polepszę swój rekord życiowy? Mam nadzieję. Na jesieni mogę popłynąć jeszcze lepiej. Do tego czasu będę trenował bardzo intensywnie według wskazówek mojego trenera Semjanowicza. A czy moje marzenia o starcie w gronie sześciu najlepszych kraulistów świata w olimpijskim basenie się spełniają, to czas pokaże.

Podczas wyścigu, w którym Njegousz na 100 m miał 56,7 pierwszą pięćdziesiątkę przepłynął w 26,1. *(wd)*

Z KRAJU

PŁYWACKI PUCHAR ZIEM NADODRZAŃSKICH I NADBAŁTYCKICH

Gdynia 1.7. — basen 25 m. Startowały reprezentacje: Wrocławia, Gdańska, Opola, Szczecina, Zielonej Góry. Rekordy Polski młodzików ustanowili: 50 dow. — Różański (Wr) — 30,0, 50 grzb. Werner (Wr) — 34,2.

Wyniki—kobiety: 100 dow. Lubieniecka (Wr.) — 1.14,3. *400 dow.* Lubieniecka (Wr.) — 5.50,2. *100 grzb.* Wiśniowska (Gd.) — 1.23,1. *100 klas.* Ronczewska (Wr.) — 1.28,,1. *200 klas.* Ronczewska (Wr.) — 3.10,9. *100 mot.* Olgierewska (Wr.) — 1.35,0. *4×100 dow.* 1. Wrocław 5.30,0, 2. Gdańsk — 5.30,4, *4×100 zm.* 1. Wrocław — 5.45,0, 2. Gdańsk — 5.45.8.

Mężczyźni: 100 dow. 1. Tołkaczewski (Wr) — 58,9, 2. Belczyk (Gd) — 1.01,2. *400 dow.* 1. Tołkaczewski (Wr.) 4.45,3, 2. Belczyk (Gd) 5.08,4 (rekord okręgu), *100 grzbiet.* Wesołowski (Gd) — 1.12.0 (rekord okręgu), *100 klas.* Mach (Gd.) — 1.14,5, *100 mot.* Lewandowski (Gd.) — 1.11,6, *4×200 dow.* 1. Wrocław — 9.39,0, 2. Szczecin—9.48,0, *4×100 zm.* 1. Gdańsk — 4.39,4 (rekord okręgu), 2. Wrocław — 4.56,6.

SPARTAKIADA WP.

Warszawa 10—12.7. Basen 50 m. Startowały reprezentacje klubów i okręgów wojskowych.

Wyniki — kobiety: 50 dow. 1. Iwanow (WOW) — 36,2, 2. Sokołowska (CWKS) — 36,5, 3. Kaizer (CWKS) — 36,5, 4. Repeta (Flota) — 36,7. *100 dow.* Jera (CWKS) — 1.17,3. *100 grzb.* 1. Wiśniowska (Flot.) — 1.24,5, 2. Kącka (CWKS)—1.28,8, 3. Sokołowska (CWKS) —1.28,9. *200 grzb.* 1. Wiśniowska (Flota) — 3.05,8, 2. Kącka (CWKS) — 3.16,0. 3. Repeta (Flota) — 3.16,2. *100 klas.* 1. Jera (CWKS) — 1.29,0, 2. Wiśniewska (CWKS) — 1.37,2. *200 klas.* Jera (CWKS) — 3.04,6.

Mężczyźni: 100 dow. 1. Zimny (CWKS) — 59,8, 2. Mroczkowski (CWKS) — 1.00,1, 3. Belczyk (Flota) — 1.00,3, 4. Lewicki (CWKS) — 1.01,0, 5. Puchała (CWKS) — 1.01,9. *200 dow.* 1. Lewicki (CWKS) — 2.13,0, 2. Zimny (CWKS) — 2.13,8, 3. Belczyk (Flota) — 2.18,4, 4. Puchała (CWKS) — 2.20.9. *400 dow.* 1. Lewicki (CWKS) — 5.01,2, 2. Majchrowicz (CWKS) — 5.06,3. *1500 dow.* 1. Majchrowicz (CWKS)—20.31,2, 2. Marciniak (CWKS) — 21.02,7. *100 grzb.* 1. Sambala (CWKS)—1.08,3, 2. Boniecki (CWKS)— 1.10,4, 3. Ochendalski (CWKS) — 1.12,3, 4. Maryański (CWKS) — 1.12,4, 5. Kędzia (CWKS) — 1.12,8. *200 grzb.* 1. Sambala (CWKS) — 2.34,6, 2. Boniecki (CWKS) — 2.36,4. *100 klas.* 1. Petrusewicz (CWKS) — 1.14,3, 2. Mach (Flota) — 1.14,8. *200 klas.* 1. Mach (Flota) — 2.47,0, 2. Nikodemski (CWKS) — 2.47,3. *100 mot.* 1. Krieze (CWKS) — 1.09,9, 2. Salamon (Flota) — 1.10,9. *200 mot.* 1. Krieze (CWKS) — 2.37,7, 2. Kraska (CWKS) — 2.46,3.

Startujący poza konkursem pływacy kadry narodowej uzyskali następujące wyniki: 100 dow. 1. Cedro (Stal) — 1.14,5, 2. Lubieniecka (Stal) 1.16,0. *400 dow.* 1. Werakso (Pol.) — 5.49,8, 2. Paczuła (Pol.) — 5.54,0, 3. Lubieniecka (Stal) — 5.57.8. *100 grzb.* 1. Gellner (Górn.) — 1.16.8, 2. B. Drożdzyńska — 1.26.4. *200 klas.* 1. Jaśkiewiczowa (Pol.)—3.00,2, 2. Malinowska (Wł.) — 3.12,4. *100 mot.* Aluchna (Sp.) — 1.25,5.

Mężczyźni: 400 dow. Czubak (Pol.) — 5.04,0. *1500 dow.* 1. Gremlowski (Pol.) — 19.02,5, 2. Czubak (Pol.) — 20.44,8. *100 grzb.* 1. Jaśkiewicz (Stal) — 1.10.0, 2. Cichocki (Pol.) — 1.10,4, 3. Wojciechowski (Sp.) — 1.12,5. *200 klas.* 1. Kłopotowski (Sp.) — 2.44,6. 2. Boczkaja (Gw) — 2.51,1, 3. Kulicki (Sp.) — 2.52,6.

LETNI TURNIEJ SKOKÓW DO WODY

Warszawa 16.7. W letnim turnieju skoków do wody z trampoliny i wieży zwyciężyli:

Kobiety: Kl. młod. Konik (Sp. Byt.) — 16,90 pkt. *Kl. III.* Gnida (Sp. Wr.) — 20,56. *Kl. II.* Kabus (Stal Świętochłowice) — 39,0. *Kl. I.* 1. Chrząszcz-Bartkowiak (CWKS) — 126,83, 2. Skopek (Bud. Byt.) — 96.0. Poza konkursem: Rotkiewicz (AZS) — 90,69, Wojczewska (AZS) — 87,06.

Mistrzostwa Wojska Polskiego — Renata Kajzer na nawrocie
Foto M. Szymkowski



dni próbowali szczęścia, stosując styl klasyczny, inni, z dużym powodzeniem pływali tradgenem, odmianą stylu naprzemianręcznego, przy którym nogi wykonują energiczne nożyce. Starożytne rzeźby wskazują na to, że nasi praprzodkowie znali styl naprzemianręczny oraz styl klasyczny.

Alfred Hajos natomiast nie podpatrzył stylu z żadnej płaskorzeźby. Nauczył się pływać na wsi, gdzie chłopcy pływali po rzece stylem naprzemianręcznym, mocno uderzając nogami o wodę. Trzymali wysoko głowę nad wodą. Alfred pływał z braćmi więcej od innych chłopców i uznał, że wysokie podnoszenie głowy jest tchórzostwem, oznacza lęk przed wodą. A poza tym męczy. Przestał więc podnosić wysoko głowę, oddech brał, odchylając twarz lekko w bok. Uznał też, że nie musi wobec tego wykonywać silnych uderzeń nogami, bo przecież ciało i tak już ułożyło się płasko na wodzie.

Tak Alfred Hajos bezwiednie odkrył prototyp kraula, jako pierwszy z pływaków na świecie, odkrył zalety horyzontalnego położenia w pływaniu. Pływał samą siłą ramion bezwładnie ciągnąc nogi za sobą — podobnie jak to dzisiaj czynią zawodnicy, trenujący wyłącznie pracę rąk. I to jest największa zasługa Hajosa w jego dorobku sportowym.

Rodzina Hajosów dała początek pięknym tradycjom pływactwa węgierskiego. Ich sukcesy rozpaliły wyobraźnię młodzieży, a jej zapał stworzył podwaliny dzisiejszej potęgi pływackiej Węgier.

Pomnik wdzięczności narodu węgierskiego dla Alfreda Hajosa (pierwszego zdobywcy medali olimpijskich w pływaniu) wybudował własnymi rękami... Alfred Hajos.

Wdzięczne bowiem społeczeństwo węgierskie postanowiło po wielu sukcesach olimpijskich swych pływaków, wybudować dla nich na Wyspie Małgorzaty w Budapeszcie, wielką pływalnię. Pływalnię, która byłaby pomnikiem wdzięczności, symbolem rozmiłowania narodu węgierskiego w sporcie pływackim.

Budowę pływalni powierzono inż. arch. Alfredowi Hajosowi. Dziś po 25 latach, pływalnia uważana jest za wzór doskonałości budownictwa sportowego. Zazdroszczą jej Węgrom wszyscy pływacy Europy.

(J. N.)



Mistrzostwa Wojska Polskiego. Na nawrocie Zimny

Foto M. Szymkowski

Mężczyźni: Kl. młod. Białobrzeski (CWKS) — 36,26. *Kl. III.* Pauszek (Sp. Wr.) — 46,80. *Kl. II.* Drogoń (Sp. Wr.)— 65,02. *Kl I.* 1. Jonca (CWKS) — 126,83, 2. Baklarz (Gw. Pozn.) — 114,21, 3. Bochynek H. (Bud. Byt.) — 116,64, 4. Rękas (Gw. W-wa) — 110,81.

Wieża — kobiety: Kl. II. Kabus (Stal Świętochłowice—20,42. *Kl. I.* 1. Chrząszcz-Bartkowiak (CWKS) — 66,28, 2. Skopek (Bud. Byt.) 56,09. Poza konkursem: Wojczewska (AZS) — 42,74.

Mężczyźni: Kl. III 1. Piątek (Sp. Kraków) — 28,92, 2. Pauszek (Sp. Wr.) — 27.09. *Kl. II.* Wanik (Sp. Byt.) 30,85. *Kl. I.* 1. Morawski (St. Pozn.) — 110,71, 2. H. Bochynek (Bud. Byt.) — 103,43, 3. Z. Bochynek (Gw. St-gród) — 103,01.

MISTRZOSTWA ZS BUDOWLANI

Opole 21.7. W mistrzostwach ZS Budowlani startowało 45 zawodniczek i 87 zawodników.

Wyniki — kobiety: 100 dow. 1. Witkowska (Opole) — 1.16,2, 2. Pogorzałek (St-gród) — 1.16,8, 3. Ściborowska (Kr.) — 1.18,2. *100 grzb.* 1. Hanus (St-gród) — 1.13,7.. *100 klas.* 1. Smoczek (St-gród) — 1.31,2, 2. Stokrocka (Op.) 1.34,6. *200 klas.* Smoczek (St-gród) — 3.16,5. *100 mot.* Michalska (Toruń) — 1.34,2.

Mężczyźni: 100 dow. Jokisz (St-gród)— 1.05,2. *400 dow.* Jokisz (St-gród) — 5.53,2. *100 grzb.* Rokicki (Kr.) — 1.14,9. *200 grzb.* Rokicki (Kr.)—2.51,9. *100 mot.* Rogalski (Op.) — 1.20,6. *200 mot.* Pampuch (Op.) — 3.02,3. *100 klas.* Kornas (St-gród) — 1.29,9. *200 klas.* Kornas (St-gród) — 2.56,2.

Punktacja ogólna: 1. Stalinogród — 320 pkt. 2. Opole — 281 pkt. 3. Kraków— 229 pkt.

W. D.

ALFRED HAJOS
pierwszy olimpijski medalista

ATENY 1896 rok. Pierwsze nowoczesne Igrzyska Olimpijskie.

Starożytni Grecy nie mieli w programie Igrzysk konkurencji pływackich. Wielkie, ogólnogreckie zawody pływackie odbywały się jedynie w czasie świąt dionizyjskich. Dlatego trudno nam porównywać wyczyn pierwszego herosa nowoczesnej Olimpiady — Węgra, A l f r e d a H a j o s a, z wyczynami starożytnych Greków, opisywanych przez Plutarcha. Prosta jest przyczyna, dla której trudno o bardziej konkretne porównania: Grecy mierzyli czas piaskiem w klepsydrach, Ateny 1896 r. znały już nowoczesne chronometry i Alfredowi Hajosowi, zdobywcy złotych medali na 100 i 1.200 m st. dowolnym, stopery wymierzyły następujące czasy: 1 : 22,0 i 17:53,0 min.

Refleksje nasuwał jedynie sposób w jaki Hajos sięgnął po dwa złote medale. Wiadomo, że stylem dowolnym pływało się wtedy różnie. Je-

Prezydium Sekcji Sportu Pływackiego GKKF podaje poniżej projekty nowych norm klasyfikacyjnych i kalendarzy sportowych na rok 1957 i prosi o jak najszybsze nadesłanie uwag i wniosków. Termin nadsyłania przedłuża się do 15 września br Korespondencję należy kierować na adres: SSP GKKF, Warszawa, Al. Róż 7.

Projekt nowych norm klasyfikacyjnych

Konkurencja	M. Sport.	Kl. I	Kl. II	Kl. III	Kl. młodz.
Mężczyźni:					
100 m st. dow.	0.57,5	1.03,0	1.08,5	1.14,0	1.24,9
200 m st. dow.	2.09,6	2.21,9	2.34,2	2.46,6	3.11,3
400 m st. dow.	4.30,0	5.06,7	5.33,4	6.00,0	6.53,4
1500 m st. dow.	19.00,0	20.48,8	22.37,4	24.26,0	—
200 m st. klas	2.38,6	2.53,7	3.08,8	3.23,9	3.54,9
200 m st. mot.	2.26,3	2.40,6	2.54,1	3.08,0	3.35,9
100 m st. grzb.	1.05,2	1.11,4	1.17,6	1.23,8	1.36,3
Kobiety:					
100 m st. dow.	1.07,4	1.13,8	1.20,2	1.26,7	1.39,5
400 m st. dow.	5.15,1	5.45,1	6.15,1	6.45,1	7.45,1
200 m st. klas.	2.56,9	3.13,8	3.30,6	3.47,5	4.21,2
100 m st. mot.	1.15,5	1.22,6	1.29,9	1.37,1	1.51,4
100 m st. grzb. . . . ,	1.14,4	1.21,5	1.28,6	1.35,7	1.49,8

Projekt Jednolitego Kalendarza Sportowego na rok 1957

Pływanie	miejsce	termin
Zawody korespondencyjne dla niesklasyfikowanych	WKKF	17.III
Mistrzostwa woj. w kat. młodzików	WKKF	13—14.IV
Mistrzostwa woj. w kat. juniorów	WKKF	4—5.V
Mistrzostwa woj. w kat. seniorów	WKKF	11—12.V
Termin zarezerwowany	do ustalenia	17.V—6.VI
Międzynarodowe zawody kontrolne kadry	Warszawa	16—16.VI
Mistrzostwa Zrzeszeń Sportowych	do ustalenia	28—30.VI
Zgrupowanie kadry narodowej	Warszawa	1—11.VII
Mistrzostwa Polski Seniorów	Warszawa	13—15.VII
Zgrupowanie zawodników	Warszawa	16—22.VII.
Zgrupowanie juniorów i juniorek	do ustalenia	2—20.VII
Międzynar. trójmecz junior. Termin zarezerwowany	Łódź	21—22.VII
Mistrzostwa Polski Młodzików	Gdynia	26—28.VII
Mistrzostwa Polski Juniorów	Bielsko	26—28.VII
Zgrupowanie młodzików	Gdynia— —Kraków	29.VII-9.VIII
Międzynarodowe Igrzyska Młodzieży	Moskwa	29.VII-15.VIII
Długodystansowe Mistrzostwa Polski	Bydgoszcz	11.VIII
Międzynarodowe zawody	Kraków	21—22.VIII
termin zarezerwowany		30—31.VIII
Międzynar. trójmecz senior. Termin zarezerwowany	Wrocław	30—31.VIII
Spotkanie międzypańsłwowe Termin zarezerwowany	Łódź	18—19.IX
Zgrupowanie zawodników	Warszawa	19—25.IX
Spotkanie międzynarodowe Termin zarezerwowany	do ustalenia	28—29.IX
Drużynowe Mistrzostwa Polski	siedziby kół	13.X—10.XI

SKOKI DO WODY	miejsce	termin
Zawody korespondencyjne dla niesklasyfikowanych do lat 14	siedziby WKKF	17.III
Mistrzostwa woj. kat. młodzików	WKKF	13—14.IV
Mistrzostwa województw kl. III	WKKF	4—5.V
Mistrzostwa woj. w kl. II i I	WKKF	11—12.V
Zawody kontrolne kadry	Warszawa	1—3.VI
Zgrupowanie kadry	Warszawa	4—14.VI
Termin zarezerwowany	Warszawa	15—16.VI
Pokazy skoków w ramach „Dni Morza"		23—29.VI
Zgrupowanie kadry	Warszawa	1—23.VII
Zgrupowanie młodzików	Gdynia	1—25.VII
Mistrzostwa Polski	Warszawa	13—15.VII
Mistrzostwa Polski Młodzików	Gdynia	26—28.VII
Mistrzostwa Polski Juniorów	Bielsko	26—28.VII
Międzynarodowe Igrzyska Młodzieży	Moskwa	29.VII-15.VIII
Termin zarezerwowany	Wrocław	30—31.VIII
Termin zarezerwowany	do ustalenia	28—29.IX
Ogólnopolski konkurs skoków w kl. młodz. III, II i I	Warszawa	5—6.X
Międzynarodowe Mistrzostwa W-wy	Warszawa	7—8.XII

PIŁKA WODNA	miejsce	termin
Puchar Miast	w/g regulaminu	23—24.II i 9—10.III
Zgrupowanie kadr	Warszawa	16—21.III
Turniej międzynarodowy	Warszawa	22—24.III
Rozgrywki I ligi	w/g regulaminu	15.VI—1.IX
Zgrupowanie kadry	Warszawa	9—22.VII
Igrzyska Młodzieży	Moskwa	29.VII-15.VIII
Rozgrywki o wejście do ligi	w/g regulaminu	24.VIII—8.IX
Okres szkolenia zawodników	Wrocław	23—39.VIII
Termin zarezerwowany	do ustalenia	30—31.VIII
Okres szkolenia zawodników	Łódź	7—13.IX
Termin zarezerwowany	do ustalenia	14—15.IX
Okres szkolenia zawodników	Warszawa	21—27.IX
Termin zarezerwowany	do ustalenia	28—29.IX

Cena zł 3.—

